



*Quando um Buda nasce
Bilhões de mundos se alegram
Centenas de bilhões de Budas
nascem simultaneamente
Céu e terra se unem*

Budas são seres que despertaram e vivem para beneficiar toda a vida da Terra.

O Buda histórico nasceu no que hoje é dia 8 de abril, há mais de 2.600 anos. Sua mãe, a rainha Maia, morreu uma semana após seu nascimento. Ele foi amamentado e criado por Mahaprajapati, irmã de sua mãe.

Menino rico, bem cuidado, mimado, com servos, animais, alimentos, educação e proteção. Mesmo assim se questionava, saía, olhava em volta e via dor, sofrimento, miséria, insatisfações – por que seria assim?

Saiu do palácio disfarçado de pessoa comum. Encontrou a velhice, a doença e a morte. Crise existencial: por quê? Para que a vida?

Jovem rico, saudável e reflexivo, já não sentia prazer nas festas do palácio. Fugiu, cortou os cabelos longos – símbolo da casta a que pertencia. Fez ioga, jejuns, abstinências. Quase morreu.

Comeu arroz doce, banhou-se num rio e se sentou em meditação, em zazen. Sete dias e sete noites sendo provocado por todas as dualidades. Até transcender o eu e o outro, o dentro e o fora. Despertou.

Nesse instante nasceu Buda – no amanhecer do dia 8 de dezembro. Agora, sim, um ser desperto...

No sul da Ásia, grupos budistas se reuniram e, como não podiam calcular datas antigas, escolheram a lua cheia de maio como o dia do Wesak ou Vesak, festival em homenagem a Buda, no qual se celebram o nascimento, a iluminação e o Parinirvana de Xaquiamuni Buda – uma forma de harmonizar os seguidores.

Os estudiosos japoneses não celebram o Vesak. A comemoração do nascimento de Buda, em 8 de abril, é chamado de Festival das Flores. Teria Sidarta Gautama nascido em um jardim e, no momento de seu nascimento, inúmeras flores desabrocharam e do céu caiu uma doce chuva, néctar celestial.

Até hoje, todos os anos, nos templos de tradição japonesa, os altares são preparados de forma especial: uma pequena casinha, coberta e cercada de flores, tem ao centro a imagem do Buda bebê. A imagem fica dentro de um recipiente cheio de chá adocicado. Há uma pequenina concha para quem quiser homenagear Buda e banhá-lo com o chá doce. Aqui no templo, usamos erva-doce. Nos templos japoneses, há um chá especial, de uma espécie de hortênsia, que também é adocicado. Crianças e adultos apreciam muito essa cerimônia e vão aos templos e/ou praças públicas para celebrar tão auspicioso nascimento.

Em São Paulo, a Federação das Seitas Budistas do Brasil organiza um espaço na Praça da Liberdade para o altar florido, e as pessoas que passam podem banhar o Buda bebê. Alguns acreditam ser esse chá como água benta, um chá abençoado que traz inúmeras benesses a quem o tomar ou dele se servir.

No sábado ou domingo mais próximo do dia 8 de abril, uma procissão circula pelas ruas do bairro da Liberdade. Um carro alegórico, sobre o qual há um elefante branco que leva em suas costas o pequeno altar com a estátua do Buda bebê, é puxado por crianças vestidas de seres celestiais e algumas vezes também por escoteiros. Monges e monjas, com seus hábitos tradicionais, de acordo com cada ordem budista japonesa instalada no Brasil desde a década de 50, vão à frente, orando e agradecendo o nascimento sagrado.

Por que o elefante branco? A mãe de Buda, a rainha Maia, teria tido um sonho auspicioso: um elefante branco



tocara seu corpo, e esse seria o sinal de que ela estava grávida.

Quando eu servia no Templo Busshinji, sede da ordem Soto Shu para a América Latina, pedimos a um artista plástico que fizesse o elefante para a procissão. Ele o fez de papel machê. A única diferença entre o nosso elefante paulistano e o de outros grupos budistas do mundo é que o nosso tem a tromba voltada para cima – o que parece significar que estaria bravo. Em outros locais, a tromba do elefante está para baixo, mostrando tranquilidade.

Foi só depois de o elefante estar pronto e ser levado para a procissão que o então superior geral da ordem Jodo Shu para a América do Sul comentou: "Mas a tromba levantada é para brigar. Deveria estar para baixo". Não foi possível refazer a imagem a tempo para a procissão. Até hoje, o elefante do bairro da Liberdade desfila com sua tromba para cima. Como não temos elefantes no Brasil, ninguém percebe que essa postura seria de braveza.

Geralmente há uma liturgia budista antes do início da procissão, precedida e seguida por discursos de monges, monjas, bem como representantes da colônia japonesa e líderes de suas instituições. Alguns políticos também fazem discursos...

Contam os textos antigos que, ao nascer, o bebê – que mais tarde se tornaria Buda – teria se levantado e andado sete passos para o norte, sete para o sul, sete para o leste e sete para o oeste. Depois, parou no centro, apontou o dedo indicador direito para o céu e o esquerdo para a terra e exclamou: "Entre o céu e a terra, sou o único a ser venerado".

O significado dessa história, certamente criada por seus discípulos anos mais tarde, é que o budismo se espalharia em todas as direções e se afastaria das tradições indianas de múltiplas deidades. A veneração apenas a Buda não o coloca como um deus único de outras religiões, mas como a capacidade humana de despertar, de ver a realidade assim como é e de atuar de forma decisiva para o bem de todos os seres.

Buda significa o ser que desperta, o ser iluminado, o ser que compreende com clareza e tem discernimento correto de si mesmo e da realidade. Buda é o ser capaz de fazer um grande voto: salvar todos os seres, estimular todas as pessoas ao caminho do despertar. Não só seres humanos, mas todas as formas de vida: plantas, insetos, pássaros, répteis, peixes, e assim por diante. Toda a vida da Terra é a vida de Buda.

No dia 8 de abril nasceu um bebê, que foi criado e educado como um rico príncipe indiano, com professores excelentes. Entretanto, os prazeres da corte, as distrações, o casamento com a jovem mais bela e inteligente do reino, o nascimento de um filho não foram suficientes para que ele se aquietasse. Procurou pelo sentido e pelo propósito da vida. Até que decidiu abandonar as regalias palacianas e ir em busca da verdade e do caminho.

Abandonou tudo o que é difícil de abandonar: amor, esposa, filho, honras da corte, alimentos, roupas de seda e almofadas

macias, escravos, amigos, familiares, jogos, entretenimento, prazeres e poder. Embrenhou-se nas matas. Praticou com iogues e depois com ascetas. Esquelético, faminto e sonolento, sentou-se sob uma grande árvore e se comprometeu a permanecer lá até obter o despertar.

Semanas se passaram. Até que, finalmente, sentado em zazen, na manhã do oitavo dia, ao ver a estrela da manhã, ele teve a experiência mística, a ruptura: "Eu e todos os seres do Céu e da Terra, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho".

Nesse momento nasceu Buda. Despertou. Tornou-se o Caminho – abandonou ideias de uma identidade separada, individual, permanente e se percebeu relacionado a tudo o que há, foi e será.

Anos se passaram. Ele seguiu ensinando, viajando, estimulando e educando pessoas em todas as partes da Índia. Envelheceu e seu corpo enfraqueceu. Percebendo que seu fim estava próximo, adoentado, procurou retornar à casa/palácio de seu pai. Entretanto, estava muito fraco. Seus discípulos prepararam um leito para que descansasse.

No entardecer do dia 14 de fevereiro, fez seu último ensinamento – Prajna Paramita

Parinirvana Sutra –, encorajando seus discípulos a continuar a jornada e transmitir seus ensinamentos – forma de mantê-lo sempre vivo neste mundo.

No seu último sermão, insistiu para que não se lamentassem: "Tudo o que nasce inevitavelmente morre. Não é meu corpo que vocês amavam, mas os ensinamentos. Façam dos ensinamentos o seu mestre e eu viverei para sempre".

No dia 15 de fevereiro, sua vida encerrou-se. Adentrou o Parinirvana, o grande Nirvana final, a grande Paz. Nunca dizemos que um Buda morre, mas que adentra o grande Nirvana final.

Assim, de acordo com os pesquisadores japoneses, os episódios marcantes da vida de

Sidarta Gautama, o Buda, ocorreram em dias diferentes daqueles em que os grupos do sul da Ásia celebram o Wesak.

Aqui no Templo Taikozan Tenzuizenji, seguimos as orientações da Ordem Soto Shu do zen-budismo japonês e cumprimos as celebrações devidas nas três principais datas: 8 de abril (nascimento), 1º a 8 de dezembro (despertar) e 15 de fevereiro (parinirvana). Retiros de silêncio, liturgias, estudos e o compromisso de manter Buda sempre vivo em nossa vida são as nossas formas de devoção e respeito.

Por isso, neste ano, de 1º a 8 de dezembro, celebraremos o despertar do Buda Xaquiamuni durante o Rohatsu Sesshin (retiro anual) no Mosteiro de Santa Maria, em São Paulo. Veja mais informações adiante e se inscreva. Venha conosco praticar as práticas Buda.

Mãos em prece,
Monja Coen





A caixa d'água instalada



As paredes do Templo sendo erguidas



A guarita

Andamento das obras do Templo em Campos do Jordão

É com satisfação e entusiasmo que atualizamos as informações sobre o andamento da construção do Templo da Comunidade Zendo Brasil em Campos do Jordão.

Como se pode ver nas fotos, as fundações da guarita e do Templo foram finalizadas, assim como as paredes da guarita. As paredes do Templo também começaram a ser erguidas e a caixa d'água foi entregue e instalada.

Estamos avançando, mas, para garantir a continuidade da construção do Templo, precisamos muito do auxílio de todos. Qualquer valor doado será muito bem-vindo e contribuirá muito para que este projeto se torne realidade e que todos possam desfrutar do espaço, por meio de retiros e palestras sobre o Darma, em contato com a natureza e em meio às montanhas e ar puro.

O que estamos deixando ou deixaremos de contribuição em nossa curta passagem neste maravilhoso planeta? Que tal deixar algo pereene, que poderá beneficiar todos os seres no presente e no futuro?

O Darma é a joia mais preciosa e, auxiliando na construção do Templo, estaremos também ajudando em sua disseminação e contribuindo para que todos os seres despertem.

Faça sua doação

Transferência bancária:

Banco Itaú (341)

Agência: 7307

Conta-corrente: 98530-4

Comunidade Zen Budista

CNPJ: 04.804.384/0001-56

Pix: templozendoBrasil@gmail.com



Para outras formas de doação, visite o link:

[https://www.zendoBrasil.org.br/loja/
doacoes-para-a-construcao-do-templo-em-campos-do-jordao/](https://www.zendoBrasil.org.br/loja/doacoes-para-a-construcao-do-templo-em-campos-do-jordao/)

Caso prefira fazer doações dos materiais que estamos precisando para a construção, por favor entre em contato pelo e-mail: templozendoBrasil@gmail.com

Ajude também a divulgar as campanhas de arrecadação de fundos para a construção do Templo em suas redes sociais:

[https://www.vakinha.com.br/vaquinha/
ajude-o-zendo-brasil-a-construir-o-seu-templo](https://www.vakinha.com.br/vaquinha/ajude-o-zendo-brasil-a-construir-o-seu-templo)

Buda, Darma e Sanga agradecem!



- 5 Registros
- 9 *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz. Capítulo 51 – Eihei Dogen | Keizan Jokin*
- 13 Instruções para a Prática no Templo Taikozan Tenzuizenji
- 15 A relação mestra-discípula e discípulo: uma árvore frondosa | Por Monja Heishin
- 16 Desproporção do homem | Por Sofu Sensei
- 21 O Olhar no Teatro e no Pensamento do Mestre Zen Eihei Dogen | Andrea Eiku Copeliovitch
- 25 Preceitos | Por Monge Daiko Sensei
- 26 Relatos de uma praticante zen – Uma abelha no meio do caminho | Por Maria Paula Myobun
- 27 Morte e renascimento | Por Monja Kokai Sensei
- 28 Contos Jataka | Por Monja Coen Roshi e Paola Tôrres Daishin
- 31 Ela, formiga; eu, ser humano... | Por Patricia Fráguas
- 32 Programação Semanal
- 33 Programação Mensal
- 34 Livros

Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134 – Pacaembu
CEP 01248 010 – São Paulo SP Brasil
E-mails: zendobrasil@gmail.com
secretariazendo@gmail.com | lojazendo@gmail.com


TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA


ZENDO
BRASIL

O jornal **Zendo Brasil** é uma publicação trimestral, exclusivamente digital, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen | **Coedição/arte:** Regina Cassimiro Fugetsu (reginacassimiro.com) | **Revisão:** Andrea Caitano Shobun. Os textos assinados por convidados não representam o pensamento da Comunidade Zen Budista, mas de seus autores e autoras. Visite nosso site: zendobrasil.org.br

Novidades deste trimestre no Templo Taikozan Tenzuizenji

1. Experiência Zen

Segundas, quartas e sextas, das 15h às 16h30.

Atividades de atenção, memória e arte, banhadas sempre pela meditação Zen e por conhecimentos básicos do Zen e de si. Diferentes professores e orientadores.

A cada dia, uma nova surpresa. Como viver o Zen em sua vida por meio do contato pessoal, da tecnologia e da expansão de consciência. Para todas as idades.

Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com. Doação sugerida: R\$ 50,00 por pessoa

2. Zazen matinal aberto ao público

Quartas-feiras, às 7h (chegar 10 minutos antes).

3. Liturgia matinal aberta ao público

Quartas-feiras, às 7h30 (logo após o Zazen matinal – recomendamos que façam os dois).

4. Preces no altar de Kannon Bodisatva

Quartas-feiras, às 8h20, pela Monja Coen Roshi e seus assistentes.

Podem enviar nomes para orações para o e-mail zendobrasil@gmail.com.

5. Leituras de textos clássicos e comentários (teisho) da Monja Coen Roshi

Domingos, às 18h (chegar 10 minutos antes – um período de zazen, kinhin e teisho).

6. Aprofundamento na compreensão de Mestre Eihei Dogen Daiocho Zenji (1200–1253)

Domingos, das 17h às 19h (chegar 10 minutos antes)

Módulos mensais – primeiro semestre:

3 de março (módulo 1)

14 de abril (módulo 2)

25 de maio (módulo 3)

16 de junho (módulo 4)

7 de julho (módulo 5)

Inscrições pelo site zendobrasil.org.br.

7. Brincando de Templo – atividade para crianças e adolescentes

7 de abril (domingo), das 16 às 17h (chegar 10 minutos antes)

Familiares adultos podem e devem participar também.

Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

8. Retiros, Zazenkais e Vivências Zen

De 5 a 7 de abril: Retiro Zen do Nascimento de Buda (inscrições abertas)

De 1º a 8 de dezembro: Retiro da Iluminação de Buda no Mosteiro Santa Maria (inscrições abertas)

9. Quinta Especial

Quintas-feiras, das 20h às 21h30: palestras, liturgias, mundos.

Inscrições pelo site zendobrasil.org.br.

AGO – ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Convidamos todos os membros da Comunidade Zen Budista a participar da Assembleia Geral Ordinária no dia 21 de abril, domingo, com primeira chamada às 16h e segunda chamada às 16h30. O evento será híbrido (presencial e on-line).

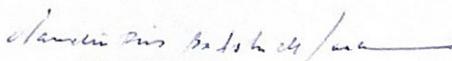
A convocação será enviada a todos até o dia 6 de abril.

Edital de Convocação da Assembleia Geral **Ordinária** da
Comunidade Zen Budista

- Por esse edital, na forma do Estatuto da COMUNIDADE ZEN BUDISTA, pela **Primaz** desta comunidade, **MONJA COEN**, ficam convocados **todos seus associados** para virem participar da **ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA** que se dará no próximo dia **21 de abril de 2024**, através da plataforma **ZOOM** e virtualmente, conforme convocados através dos respectivos endereços eletrônicos e por afixação deste na sede da comunidade, às **16:30 horas**, em primeira convocação, quando deverão estar presentes por lista virtual, para sua instalação, **2/3 dos associados** aptos a votarem, ou logo a seguir, às **17:00 horas**, se não verificado quórum, com **qualquer número** de associados presentes e mais a **Primaz Fundadora**, em segunda chamada, a fim de que deliberem sobre a seguinte ordem do dia:

- a) Apreciação do **balanço financeiro** das contas da comunidade do **ano de 2023** e respectivo parecer do Conselho Fiscal;
- b) Apreciação dos **atos de gestão do Conselho Diretor** no mesmo período;
- c) Avaliação das **atividades** da Comunidade também neste mesmo período;
- d) Avaliação das **novas propostas** para as atividades futuras da Comunidade;
- e) Deliberações que, **por decorrência da apreciação dos itens anteriores** se tornem, obrigatórias ou facultativamente, necessárias ou recomendáveis.

São Paulo, 28 de março de 2024



A PRIMAZ

Cláudia Dias Batista de Souza

Monja Coen

曹洞宗

相承

大いなる足音がきこえますか
Pode você ouvir o Som Grandioso dos Passos Sagrados?

Cerimônia Memorial Preliminar, em 2023,
pelo 700° ano do Falecimento do
Taiso Keizan Zenji, Fundador do Sojiji

Na Sede do Budismo Soto Zen na América do Sul:
6 de Maio, Sábado e 7 de Maio, Domingo, no Bushinji, São Paulo, República Federativa do Brasil

Na Sede do Budismo Soto Zen da América do Norte:
26 de Maio, Sexta-feira e 27 de Maio, Sábado, no Zenshuji, Los Angeles, E.U.A.

Na Sede do Budismo Soto Zen da Europa:
7 de Outubro, Sábado e 8 de Outubro, Domingo La Gendronière, Les Montils, República da França

Na Sede do Budismo Soto Zen em Hawaii:
21 de Outubro, Domingo e 22 de Outubro, Segunda-feira, no Shoboji, Honolulu, E.U.A.

Grande Cerimônia Memorial, em 2024:
1° de Abril, Segunda-feira, até 21 de Abril, Domingo, no Daihonzan Sojiji, Kanagawa, Japão



700° ano do falecimento de Taiso Keizan Zenji, fundador do Mosteiro-Sede de Sojiji, em Yokohama, no Japão.

Grande Cerimônia Memorial: de 1° a 21 de abril de 2024, no Daihonzan Sojiji, em Kanagawa, no Japão.



*Palestra e Meditação
Retiro de um dia*

Rev. Choho Seino Roshi

30/05 - Palestra 19h
31/05 - Mini-retiro
das 8h às 17h

Zen Vale dos Sinos
Informações whats 51 991338990
zenvaldossinos.org.br



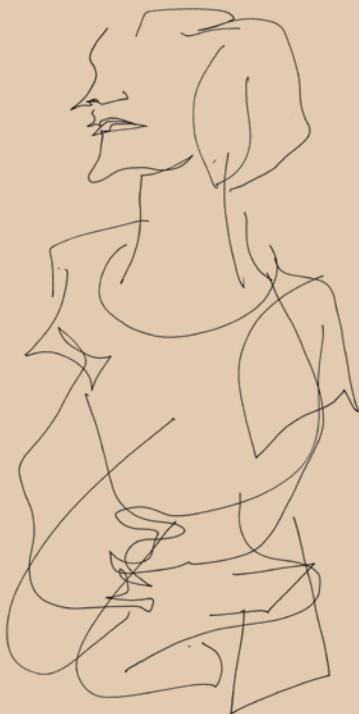
A Comunidade Zen Vale dos Sinos, com muita honra e alegria, comunica a presença do Rev. Choho Seino Roshi, Abade do Templo Busshinji e Superior Geral do Budismo Sotozen para a América do Sul, nos dias 30 e 31 de maio.

Dia 30, às 19h: palestra aberta ao público, com tradução simultânea.

Dia 31, das 8h às 17h: um dia de retiro (Zazenkai).



Nos dias 1º e 2 de junho de 2024, será inaugurado em Osório, no litoral do Rio Grande do Sul, o Zenkai – centro de prática zen budista. Constará com a participação de monjas e monges da Missão Soto Shu na América Latina, incluindo o Sokan Choho Seino Roshi.



Como fazer a mulher de pedra levantar e dançar?
 Fazendo um fio de cabelo vomitar a cidade de São Paulo
 Quando cortando o bambu, apenas cortando o bambu
 Quando sentado, não julgando se é melhor ou pior a presença
 ou a ausência de pensamentos
 Vendo o Darma nos Sutras da mesma forma que nas fezes do cão
 Percebendo que Mara não está separado de Buda
 Indo e vindo do assim como é
 Uma coisa não se torna outra
 Ao direcionarmos nossa atenção na direção correta
 A névoa ruidosa se dissipa
 Antes de o tempo existir
 Zazen realiza zazen
 É, então, que os pássaros cantam
 Não faça o mal
 Faça o bem
 E a mulher de pedra gira ao luar

Zenkai Paulo Agostinho Linhares de Souza Mindello



Final do Zazenkai no Zendo Brasil, em 25/1/2024



Refeição durante o Nehan Sesshin, no Zendo Brasil

Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz

Capítulo 51 – Eihei Dogen

Keizan Jokin

Tradução: Christina Eirin Carvalho

Revisão: André Genzo Spinola e Castro



HONSOKU – CASO PRINCIPAL

Eihei Dogen, 51º Ancestral do Darma, praticava sob o Venerável Tendô Nyojo (T'ien-t'ung Ju Ching), quando este, um dia, disse aos monges durante o zazen da noite: "A prática do Zen é abandonar corpo- mente". Ao ouvir isso, Mestre Dogen realizou grande iluminação. Foi imediatamente aos aposentos de Nyojo e ofereceu incenso. Tendô Nyojo questionou: "Por que está oferecendo incenso?". Mestre Dogen respondeu: "Corpo-mente abandonados". Nyojo comentou: "Corpo-mente abandonaram o abandonar de corpo-mente". Mestre Dogen respondeu: "Esta é uma habilidade temporária; não me conceda aprovação tão facilmente". Tendô Nyojo disse: "Não a estou concedendo tão facilmente". E Mestre Dogen perguntou: "Por que não a está concedendo tão facilmente?". Nyojo respondeu: "Você abandonou corpo- mente". Dogen fez reverências em frente a ele. Tendô Nyojo acrescentou: "Você abandonou o abandonar".

Naquele momento, o atendente de Nyojo, Huang-ping, de Fu-chou, disse: "É bem raro um estrangeiro obter esse estágio". E Nyojo respondeu: "Quantos estudantes em todo este mosteiro poderiam obtê-lo? Liberado, ele é gentil e pacífico; mas como ressoa o trovão!".

KIEN – CIRCUNSTÂNCIAS

Dogen era seu nome no Darma e seu nome de família era Minamoto. Era descendente em nona geração do imperador Murakami, pela linha do príncipe Tomohira, herdeiro da Coroa. Dogen nasceu em 1200 (2 de janeiro no calendário lunar, mas 26 de janeiro no solar). Na ocasião, um fisionomista examinou-o e disse: "Esta criança é santa; tem pupilas profundas e grande potencial. Diz um livro antigo que, quando nasce um homem santo, sua mãe corre perigo. Quando ele tiver 6 anos, sua mãe com certeza morrerá". Ao ouvir isso, a mãe de Dogen não ficou surpresa nem amedrontada, mas amou-o e respeitou-o ainda mais. Ela morreu quando ele tinha 7 anos, e as pessoas comentaram: "Mesmo com a diferença de um ano, a predição do fisionomista estava certa".

No inverno de seu quarto ano de vida, Dogen leu pela primeira vez os "Cem poemas" do poeta chinês Li-chiao, sentado no colo de sua avó, e no outono de seus 7 anos de idade apresentou a seu tio uma coleção de poemas chineses da Dinastia Chou. Nessa ocasião, alguns eruditos confucianos disseram: "Este menino não é comum; deve ser uma criança prodígio". Ao perder sua mãe aos 7 anos, sua dor foi muito profunda. Durante o funeral, no Templo Takaodera, ao ver a fumaça do incenso subindo, despertou para a impermanência de vida-morte e para a busca do Caminho. Na primavera de seu nono ano, leu o *Kusharon* (*Abhidharma-kosha*), de Vasubandhu. Monges mais

velhos e eruditos comentaram: "Ele é brilhante como Monju (Manjushri) e tem grande potencial para a Mahayana". Ao ouvir tais palavras ainda jovem, Dogen levou-as a sério e aplicou-se aos estudos com mais afinco.

Nessa época, Fujiwara Moroie, de família aristocrática, tornou-se primeiro-ministro regente e conselheiro do imperador. Era um modelo inigualável entre os oficiais da corte. Moroie adotou Dogen como seu herdeiro, passou-lhe os segredos de família e ensinou-lhe importantes assuntos de Estado. Quando Dogen completou 12 anos, seu pai adotivo queria realizar a cerimônia de entrada na vida adulta e fazer dele um importante oficial da corte. Contudo, Dogen deixou secretamente a vila no Monte Kobata, seguindo a pé para a Montanha¹ Hiei – grande mosteiro Tendai.

À época, Ryokan Hogen era o abade, assim como mestre dos ensinamentos exotéricos (Tendai) e esotéricos (Shingon). Ele era tio de Dogen por parte de mãe e ficou muito surpreso ao vê-lo, exclamando: "Sua cerimônia de entrada na vida adulta se aproxima, e tanto seu pai verdadeiro quanto o adotivo ficarão ofendidos e bravos. O que você acha disso?". Dogen respondeu: "Pouco antes de falecer, minha compassiva mãe exortou-me a renunciar ao mundo e praticar o Caminho. Concordo com seu pedido: não quero desperdiçar meu tempo em meio ao pó da vida mundana: quero renunciar ao mundo e concentrar-me no Caminho para demonstrar minha gratidão verdadeira e profunda à minha mãe, avó, tias e outros". Profundamente emocionado, Ryokan aceitou-o como aluno e encorajou-o a estudar na Casa Senkô do Templo Shuryogon, em Yokkawa.

No nono dia do quarto mês de 1213, aos 13 anos, Dogen prostrou-se perante o Abade Koen, o mais alto sacerdote da seita Tendai, que lhe raspou a cabeça. No dia seguinte, recebeu os votos de bodisatva na plataforma do Templo Enryaku, tornando-se monge. Posteriormente, aprendeu o método *shikan* de meditação da escola Tendai, e os ensinamentos esotéricos da escola Shingon, do sul da Índia. Aos 17 anos, já lera o Cânon Budista inteiro.

Mais tarde, Dogen perguntou sobre a grande questão da tradição a Koin, abade de Miidera, que também era seu tio por parte de mãe e, à época, sem rival em seu domínio dos ensinamentos esotéricos e exotéricos. Koin respondeu-lhe: "Sua presente dúvida pertence ao estágio mais elevado da tradição Tendai, transmitida pelos grandes mestres Dengyo (Daishi) e Jikaku (Ennin). Não posso resolver essa dúvida para você. Ouvi dizer que há muito tempo o Grande Mestre indiano Bodidarma foi à China e transmitiu o Selo de Buda, e que agora seu ensinamento espalhou-se com o nome de Zen. Para esclarecer essa questão, você deve

¹ As palavras "Montanha" e "Monte" (*zan*, em japonês), mantidas em maiúscula, designam o local de prática onde vivem os monásticos, tradicionalmente chamados de "peregrinos". (N. da T.)

visitar e receber a orientação de Eisai, abade do Mosteiro Kennin-ji, e então visitar a China para encontrar a verdade".

Assim, no outono de seus 17 anos, no 25º dia do oitavo mês de 1217, Dogen visitou Myozen em Kennin-ji, entrando oficialmente para o mosteiro da escola Rinzaï. À época, os alunos desse mosteiro tinham de esperar três anos antes de poderem usar as vestes monásticas; no entanto, foi permitido a Dogen usá-las no mês seguinte e, dois meses mais tarde, foi-lhe dado o *sogyari* (a Okesa), símbolo de sua prontidão para o Ensino. Myozen recebera três tradições diferentes: a exotérica (Tendai), a esotérica (Shingon) e a do Zen (mente Buda), sendo o sucessor oficial do Mestre Eisai. Nos registros de Eisai em Kennin-ji está escrito: "Somente Myozen recebeu o verdadeiro Tesouro do Darma. Os alunos que quiserem buscar o ensinamento verdadeiro de Eisai devem procurar Myozen". Por isso Dogen entrou para o treinamento sob Myozen, recebendo os votos de bodisatva novamente, bem como manto e tigela. Aprendeu o Darma secreto das 134 Veneráveis Práticas, com instruções sobre os rituais *goma* (fogo ardente) da escola Tani, e estudou o cânon dos Preceitos (*Vinaya Pitaka*), assim como o método *shikan* de contemplação. Pela primeira vez, Dogen estudava o estilo Rinzaï de ensinamento, recebendo a linhagem correta das três tradições (Tendai, Shingon e Zen) e tornando-se o único sucessor legítimo de Myozen.

Cerca de sete anos mais tarde, na primavera de 1223, no 22º dia do segundo mês, ele se prostrou perante a estupa memorial de Eisai, fundador do Mosteiro de Kennin-ji, e partiu para a China, acompanhando Myozen. Ambos foram recebidos no Templo Keitoku, na Montanha Tendô. Durante sua permanência na China, Dogen visitou muitos mestres Zen. Quando o encontrou pela primeira vez, Mestre Ju-yen, da Montanha Chin, perguntou-lhe: "Quando você chegou aqui?". Dogen respondeu: "Em abril do ano passado". Ju-yen inquiriu: "Você veio apenas para imitar outros?". E Dogen respondeu: "E se eu disser que não vim para imitar outros?". "Isso ainda é imitar outros", continuou Ju-yen. E Dogen disse: "Já que vim para imitar outros, por que isso não é correto?". Então Ju-yen deu-lhe uma pancada, dizendo: "Que monge tagarela!". E Dogen retrucou: "Não que eu não seja tagarela, mas por que não estou correto?". Ju-yen propôs: "Sente-se e tome uma xícara de chá".

Mestre Dogen visitou também Hsiao t'sui-yen e, quando encontrou o abade Banzan Shitaku (Szu-cho), perguntou-lhe: "O que é Buda?". Banzan respondeu: "Buda está no salão de Buda". E Dogen questionou: "Se Buda está no salão de Buda, como pode estar nas dez direções do mundo?". E Banzan respondeu: "Ele preenche o mundo inteiro". Dogen retrucou: "Sua fala se perdeu".

Desafiando muitos mestres dessa forma, Dogen desenvolveu por fim grande orgulho de si mesmo. Aos poucos passou a pensar que não havia ninguém superior a ele, não apenas no Japão, mas também na Grande China. Então, quando se preparava para voltar a seu país, encontrou Roshin (Lao-hsin), que o encorajou a visitar o Mestre Nyojo: "O único na Grande China da Dinastia Sung com verdadeiro conhecimento do Caminho. Se o encontrar, terá uma chance de obter o que procura". Embora tivesse recebido esse conselho gentil, Dogen andou ocupado demais por mais de um ano para segui-lo.

Nessa época, o Mestre Zen Musai Ryoha (Wu-chi Liao-p'ai) tinha falecido, e Mestre Nyojo, de Joji-ji, assumiu seu posto como abade do Monte Tendô. Pensando tratar-se de condições propícias, Dogen visitou-o e formulou sua grande pergunta. Já

nesse primeiro encontro, rompeu-se seu grande orgulho e Dogen prostrou-se perante Nyojo, tornando-se seu discípulo. Com a intenção de receber a prática completa sob a direção de Nyojo, escreveu uma carta respeitosa que dizia o seguinte: "Quando eu era jovem, despertei a mente à procura de Buda e estudei os ensinamentos com vários professores e mestres no Japão, esclarecendo, de certa forma, a lei da causalidade. Contudo, não conheci a realidade última do Budadarma, ficando preso a questões escolásticas. Mais tarde tive a chance de encontrar o Mestre Zen Eisai e pude aprender o ensinamento Rinzaï pela primeira vez. Segui o Mestre Myozen até a China, e agora finalmente tenho a chance de receber seus ensinamentos. Estou muito feliz de obter este resultado cármico de boas ações passadas. Ó Mestre, tenha grande compaixão de aceitar-me em seus aposentos e me instruir. Esta ínfima pessoa de um país estrangeiro precisa visitá-lo dia e noite e, embora possa não apresentá-las da maneira correta, fazer perguntas sobre a essência do ensinamento de Buda. Em sua grande benevolência, aceite minha decisão de buscar Buda e conceda-me a oportunidade de aprender". Então Nyojo respondeu: "Meu discípulo Dogen, de agora em diante, noite ou dia, com a Okesa ou não, você poderá me perguntar qualquer coisa sem hesitação. Perdoarei quebras de protocolo, como um pai a seu filho".

Assim, noite e dia, Dogen aprendeu a essência do ensinamento de Buda, recebendo o cerne da verdade diretamente de Nyojo. Um dia este lhe pediu que se tornasse seu *jisha* (atendente pessoal). Dogen recusou com firmeza, dizendo: "Sou apenas um estrangeiro. Se concordasse em ser seu atendente neste grande mosteiro deste grande país, poderia causar problemas entre os outros monges. Por isso só quero ter os ensinamentos, dia e noite". Ao que Nyojo respondeu: "Você é honesto e humilde, e não sem razão". Com efeito, Dogen simplesmente visitou e dialogou com Nyojo, recebendo instrução direta.

Mais tarde, durante um zazen noturno, Nyojo entrou no Zendo e advertiu os monges sobre dormir na sala, dizendo: "A prática do Zen é abandonar corpo-mente. Não exige queimar incenso, fazer prostrações, recitar o nome de Buda, declarar arrependimento ou entoar os sutras; apenas abandonar corpo-mente por meio do sentar atento". Ao ouvir isso, Dogen atingiu grande iluminação repentina. Esse é o tema do caso principal. Desde a primeira vez que encontrou o Mestre Nyojo, Dogen praticou o Caminho dia e noite, sem cessar um momento nem sequer se deitar. Mestre Nyojo costumava dizer-lhe: "Sua prática é como a dos antigos Budas. Você certamente espalhará o Caminho dos Ancestrais do Darma. Eu o reconheci assim como o Venerável Xaquiamuni a Makakasho (Kasyapa)". Assim, no primeiro ano Hokei do calendário chinês (primeiro ano Karoku no calendário japonês), 1225, Dogen tornou-se o 51º Ancestral da linhagem, e Tendô Nyojo instruiu-o: "Volte a seu país imediatamente e espalhe o Caminho dos Ancestrais; permaneça nas montanhas e amadureça o que você realizou".

Ainda na China, Mestre Dogen examinou respeitosamente o Selo da Transmissão de cinco escolas do Zen². A primeira ocasião foi ao encontrar lichi Seido, antigo abade de Kofuku-ji, que disse: "Contemplar estes documentos antigos é um grande prazer. Quantos você já viu?". Mestre Dogen respondeu: "Nunca vi nenhum". Então Seido ofereceu: "Tenho um comigo e vou mostrar-lhe". Assim, Mestre Dogen viu que se tratava do

2 Kuei-yang, Lin-chi, Ts'ao-tung, Yün-men e Fa-yen.

documento da Transmissão da linhagem de Hogen (Fa-yen). Seido explicou: "Recebi isto junto com as várias posses de certo antigo e venerável monge". O documento não era do próprio Seido, que, embora conhecesse seu estilo raro de escrita, não teve tempo de mostrá-lo em detalhe.

Também, quando o velho Sesso Sogetsu era o monge-chefe do Monte Tendô, Mestre Dogen pôde examinar reverentemente um documento de Transmissão da linhagem de Unmon (Yün-men). Então questionou o velho Sogetsu: "Observo algumas diferenças entre os documentos de Transmissão das cinco linhagens. Se o Darma foi transmitido da Índia para a China pessoalmente, de Mestre a discípulo, como pode haver diferenças?". Sogetsu respondeu: "Mesmo que haja diferenças, devemos compreender que o Darma de Unmon é assim. Por que o velho Ancestral Xaquiamuni é venerado? Porque atingiu a grande iluminação. Este também foi o caso do Grande Mestre Unmon". Ouvindo isso, Mestre Dogen obteve alguma compreensão do assunto.

Um homem chamado Dendoshu (o bibliotecário Chuan), descendente distante do sacerdote Seion (conhecido como Mestre Zen Butsugen), também tinha um documento de Transmissão. No início da era Katei (1200), Ryuzen, monge japonês mais antigo no Darma, cuidara de Chuan durante uma enfermidade. Em gratidão, Chuan mostrou-lhe um documento da Transmissão, dizendo: "Este documento é uma raridade, mas vou mostrar-lhe". No outono de 1223, quando Mestre Dogen pernoitava no Templo Tendô, o velho Ryuzen pediu a Chuan que o mostrasse a ele. Era um documento de Transmissão da escola Yoki (Yang-ch'i), ramo da escola Rinzaï. Em janeiro de 1224, Mestre Dogen teve a chance de examinar reverentemente o documento de Transmissão de Ryoha (Liao-p'ai), conhecido como Mestre Tendô Musai, que lhe disse: "Muito poucos puderam olhar este documento; no entanto, você pode examiná-lo como resultado do verdadeiro estudo do Caminho". Mestre Dogen exultou.

Entre 1225 e 1228, Mestre Dogen continuou viajando e visitou a Montanha Tendai e a Ganto, chegando ao Mosteiro Mannen-ji, em Heiden, cujo abade à época era Gensai, da província Fuku. Após se cumprimentarem e discutirem os estilos de ensinamento dos Budas Ancestrais, surgiu o assunto da história da sucessão entre Mestre Isan Reiyu (Ta-kuei) e seu discípulo Gyozan Ejaku (Yang-shan). Então Gensai perguntou: "Você já viu o documento de Transmissão que eu tenho?". Mestre Dogen respondeu: "Como poderia tê-lo visto?". Gensai levantou-se e mostrou-o, dizendo: "Eu não mostraria este documento a um amigo próximo, nem a alguém que tivesse sido meu atendente por muitos anos, pois esta é a instrução dos Budas Ancestrais. Mas recentemente, quando visitava o governador e pernoitava no castelo, tive um sonho muito estranho: um monge muito elevado, talvez o Mestre Hojo (Fa-chang), da Montanha Daibai, segurava uma flor de ameixeira e me dizia: 'Se você encontrar um estudante verdadeiro do Caminho, que tiver vindo de barco de além-mar, não lhe negue esta flor', e me deu a mesma. Em meu sonho, recitei sem pensar: 'Mesmo antes de entrar no barco, mereceria trinta pancadas'. No entanto, em cinco dias eu encontro você, que chegou à China de barco, e a seda deste documento tem um padrão com flores de ameixeira. Isso deve ser o que Daibai indicou; por isso eu lhe mostro este Selo. Se quiser obter a Transmissão de mim, não a negarei". Confiando na intuição de Gensai, Mestre Dogen não pôde deixar de exultar, mas, embora lhe fosse oferecido o Selo da Transmissão, ele apenas queimou incenso e fez prostrações,

rezando respeitosamente. Honei, atendente que cuidava da queima de incenso, afirmou ser aquela a primeira vez que via aquele documento. Então Mestre Dogen especulou consigo: "Sem a ajuda dos Budas Ancestrais seria muito difícil eu ter visto esses documentos de Transmissão. Que boa sorte a minha – pessoa ignorante de uma terra não civilizada – ver tantos deles!". Lágrimas de alegria molharam as mangas de sua veste.

Da mesma forma, quando visitava vários mosteiros e pernoitava em Shogo-ji, no Monte Daibai, Mestre Dogen sonhou que o Ancestral Daibai lhe dava um ramo florescente de ameixeira. Na verdade, Mestre Dogen tinha aberto o Olho do Darma, assim como os antigos Ancestrais; por isso tivera a oportunidade de examinar tantos documentos de Transmissão, sentindo a força da linhagem vir em seu auxílio. Aceito e reconhecido por vários mestres, e tendo recebido a instrução, compreendeu completamente a questão de sua vida. Mestre Eihei Dogen recebeu o Selo da Transmissão do Mestre Tendô Nyojo e finalmente retornou ao Japão em 1227.

A princípio, permaneceu e praticou algum tempo no Mosteiro Kennin-ji, onde estavam as relíquias de Eisai, seu mestre original. Tinha então 27 anos. Mais tarde, à procura de um local bonito e recluso, visitou cerca de 13 lugares ao redor de Kyoto, oferecidos por grandes devotos, mas nenhum deles satisfazia seu ideal. Por isso permaneceu mais um tempo perto de Gokuraku-ji, em Fukakusa. Tinha agora 34 anos. Vários monges começaram a reunir-se e pedir ensinamentos; logo eram mais de 50.

Dez anos se passaram e ele se mudou para a área de Echizen, preparando uma propriedade da família Shibi nas profundezas da montanha: removeu espinheiros, renovou os telhados de palha, fez remendos de madeira e cerâmica e começou a pregar o Caminho dos Ancestrais. Esta é a origem do presente Mosteiro de Eihei-ji. Quando permanecia no Mosteiro de Kosho-ji, espíritos e deuses vinham para ouvir suas palestras sobre os preceitos, assim como para participar da renovação dos votos budistas duas vezes ao mês. Em Eihei-ji, o espírito-dragão visitou-o, pedindo os oito preceitos e querendo ser incluído na dedicação diária. A partir daí os oito preceitos foram escritos diariamente e dedicados ao espírito-dragão. Essa prática é mantida até hoje.

TEISHO – PALESTRA DO DARMA

Nos mais de 700 anos em que os ensinamentos de Buda se espalharam pelo Japão, Mestre Eihei Dogen foi o primeiro Mestre Zen a promover o verdadeiro Darma. Em 552 d.C., 1.500 anos após Buda adentrar o nirvana, sua imagem e outros objetos foram trazidos pela primeira vez da Coreia ao Japão; no ano seguinte, dois outros objetos vieram da mesma procedência. Depois disso, eventos miraculosos ligados ao Budadarma começaram a acontecer: dizem que, 11 anos mais tarde, o príncipe Shotoku nasceu segurando nas mãos uma relíquia de Buda. Anos depois, quando ele começou a dar palestras sobre os Sutras da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa (*Suddharma-pundarika*), Shoman (*Shirimaladevi*) e Yuima (*Vimalikirti*), os nomes, textos e ensinamentos do budismo espalharam-se por todo o país. A pedido da princesa Tachibana, o Mestre Zen Giku, seguidor do Mestre Nacional Enkan Seian, veio a Nara, capital do sul; no entanto, logo retornou à China, deixando apenas um monumento. Não havendo nenhum sucessor no Japão, seu ensinamento não foi transmitido. Mais tarde, o Venerável Kakua retornou da China como discípulo verdadeiro do Mestre Zen

Bukkai (Fo-hai Hui-yüan), mas seu ensinamento não prosperou. Eisai Zenji, sucessor de Torin Esho e oitavo Ancestral da Escola Oryu do Zen Rinzaï, também tentou espalhar o ensinamento, escrevendo tratados, como o *Kozen-gokoku-ron* (Como promover o Zen e proteger a nação), e petições para o rei. Mas, apesar de contar com o apoio de autoridades em Nara e Kyoto, foi incapaz de estabelecer o puro zen-budismo, formando então uma versão estilizada que combinava Tendai, Shingon e Zen.

Embora Mestre Dogen tivesse penetrado completamente a corrente de ensinamentos Rinzaï e se tornado descendente no Darma de Eisai, ainda assim foi procurar Mestre Tendô Nyojo na China, esclareceu a grande questão de vida-morte e voltou ao Japão em 1227 para espalhar o verdadeiro Darma. Isso foi uma grande sorte para o Japão e uma bênção para seu povo. Da mesma forma como Bodidarma, o 28º Ancestral indiano, tinha viajado à China e introduzido o Darma lá, Dogen foi o primeiro a introduzir o Darma verdadeiro no Japão. Portanto, embora seja o 51º Ancestral na China, aqui no Japão é o Fundador Ancestral, honrado como Primeiro Ancestral de nossa linhagem monástica Soto.

Mesmo estando a China repleta de mestres corretos, e seus ensinamentos espalhados por todo o país, se Mestre Dogen não tivesse tido a chance de encontrar um verdadeiro mestre como Tendô Nyojo, como poderia o Olho do Tesouro do Verdadeiro Darma dos Ancestrais ter sido aberto e revelado para nós? Àquela época, a China já estava no estágio de degeneração do Darma budista (*mappo*), sendo poucos os mestres iluminados que podiam esclarecê-lo. Mesmo a grandes professores como Musai Ryoha e Hsi-wen Ju-tan, abades de grandes mosteiros, ainda lhes faltava alguma coisa. Por isso, pensando que não havia na China um mestre verdadeiro, Mestre Dogen estava a ponto de retornar ao Japão, quando ouviu que Mestre Tendô Nyojo, 12º descendente de Tozan, era o único a transmitir a verdadeira linhagem dos Ancestrais. Embora mantivesse sua Transmissão em segredo, Nyojo não a ocultou de Mestre Dogen, transmitindo-lhe os ensinamentos sem recusar sua instrução oral. Isso foi excepcionalmente raro.

De forma semelhante, hoje eu, Keizan, tenho a sorte de encontrar os descendentes da tradição Soto do Mestre Eihei Dogen; é como o encontro do terceiro Ancestral chinês (Kanchi Sosan) com o quarto (Daii Doshin). O Caminho dos ensinamentos dos Ancestrais não foi perdido; apesar de haver alguns traços diferentes entre Índia, China e Japão, naquilo que foi transmitido como essência do Darma não há discrepância alguma. Como poderia o cerne que permeia o Darma ser diferente? Para clarificarmos o Darma de Buda devemos, em primeiro lugar, clarificar nossa Mente original. Como exposto antes, Mestre Dogen obteve o Caminho ao ouvir que a prática era abandonar corpo-mente e estar livre de ilusão. De fato, a prática Zen consiste em abandonar apego ao corpo e deixar para trás a mente comum; se não abandonamos corpo-mente, não estamos na prática do Caminho. Normalmente pensamos que o corpo é composto de pele, carne, ossos e medula, mas, quando examinamos com meticulosidade, naturalmente percebemos que nada, de maneira nenhuma, pode ser encontrado.

As pessoas de hoje pensam que há duas interpretações para "mente": a primeira é a do pensamento discriminativo, que avalia e julga; a segunda é a mente de quietude e tranquilidade, sem nenhuma discriminação individual, e considerada profunda e brilhante. Esta segunda interpretação ainda não está livre das raízes

da consciência discriminativa. Os antigos chamaram-na de "estágio de brilho interior profundo e imóvel"; vocês, estudantes, não o confundam com a Mente, apegando-se a esse estágio.

Quando examinamos com mais cuidado, encontramos três tipos: mente (*citta*), pensamento (*manas*) e consciência (*vijñāna*). A "consciência" é o aspecto de discriminação entre amor e ódio, certo e errado. O "pensamento" discrimina entre frio e calor, reconhece dor ou coceira. A "mente" não discerne entre certo e errado, nem reconhece dor ou coceira; é como um muro ou parede, como madeira ou pedra. Pode ser verdadeiramente tranquila, como se não tivesse olhos ou ouvidos; como um boneco de madeira ou uma estátua de ferro que tem olhos, mas não pode ver; tem ouvidos, mas não pode ouvir. Palavras e conceitos não podem descrevê-la. Embora possa ser chamada de "mente", é de fato o germe de cognição de calor e frio, dor e coceira; pensamento e consciência surgem dela. Portanto, não cometam o erro de pensar que essa é a Mente original.

Aprender o Caminho é ir além de mente, pensamento e consciência. Estes não devem ser pensados como corpo-mente. Há ainda uma claridade magnífica e estável; se vocês investigarem com cuidado, por certo atingirão esse estágio. Se clarificarem essa Mente, nenhum corpo-mente será encontrado; nem eu nem outros podem ser envolvidos. Por isso se diz "corpo-mente abandonados". Nesse estágio, mesmo se olhar com atenção, procurando com mil olhos, não há um grão que possa ser chamado de pele, carne, ossos ou medula; nada a ser discriminado como mente, pensamento ou consciência. Como poderia então sentir calor ou frio, ou discernir dor ou coceira? O que há ali para afirmar ou negar, amar ou odiar? Por isso se diz "quando você procura, não há nada lá". Quando Mestre Dogen realizou pessoalmente esse estágio, disse: "Corpo-mente foram abandonados". Então Nyojo confirmou, dizendo: "Corpo-mente abandonaram o abandonar de corpo e mente". E, no final, acrescentou: "O abandonar foi abandonado".

Uma vez atingido esse reino, vocês são como um balde de bambu sem fundo, ou como uma tigela de laca com um buraco na base – não importa quanto vaze, nunca está vazia; não importa quanto se despeje dentro, nunca está cheia. Chegar a esse estágio é chamado de "o cair do fundo do balde". Se então vocês pensarem que há um fio de cabelo de iluminação ou aquisição, não é o Caminho; é simplesmente a atividade de brincar com o espírito.

Monges, investiguem com diligência e vivenciem pessoalmente, e descobrirão que há um corpo que não é afetado por pele, carne, ossos e medula. Embora tentem finalmente liberar esse *corpo*, não é possível; por mais que tentem abandoná-lo, não serão capazes. Por isso os mestres ancestrais dizem sobre esse estágio: "Quando tudo é completamente esvaziado, ainda há algo que não pode ser esvaziado". Se puderem realizar isso completamente, nunca duvidarão dos ensinamentos de todos os veneráveis monges do mundo e de todos os Budas passados, presentes e futuros.

JUKO – VERSO

Qual é esse princípio? Vocês gostariam de ouvir?

*Claro e brilhante,
O solo que brilha;
dentro e fora não há.
Como haveria corpo e mente a abandonar?*

Instruções para a Prática no Templo Taikozan Tenzuizenji

Baseadas nas *Regras para a Vida Monástica em Kosho-Ji*, escritas por Mestre Dogen

Tradução: André Genzo Spinola e Castro

1. Nenhuma pessoa será admitida neste Templo a menos que tenha um desejo sincero pelo Caminho e forte determinação para não buscar fama ou lucro. Que ninguém entre aqui esperando obter a iluminação. Se você concluir que sua entrada aqui foi um erro, você deve sair, ir embora. Quando a aspiração pelo Caminho surgir, seu desejo profundo por fama e lucro desaparecerão instantaneamente. Em todo o mundo existem muito poucas pessoas que verdadeiramente transmitem a Lei Budista. Ao estabelecer este Templo, nossa Mestra, Shingetsu Coen Roshi, lançou as bases para um instituto de treinamento Zen em nosso país, pois sente compaixão pelas pessoas desses tempos do budismo degenerado e dá mais importância para o que acontece no presente e não para o que aconteceu no passado.

2. Todos os praticantes neste Templo devem tentar viver em harmonia uns com os outros, da mesma forma que o leite se mistura facilmente com a água, e devem tentar abrir seus próprios olhos para a Sabedoria Suprema em conjunto com as outras pessoas. Assim, nosso estado presente de 'convidados' se tornará o de 'mestres', ou seja, o de Budas Ancestrais. Por isso, podemos dizer que aqui vocês serão capazes de encontrar um amigo difícil de encontrar na vida comum e conseguirão realizar coisas igualmente difíceis de realizar na vida comum. Procurem sempre ter apenas um propósito, e serão idênticos aos Budas Ancestrais – não! serão idênticos aos corpos-mentes dos Budas Ancestrais. Cuidem-se bem e busquem o Caminho para a iluminação. Vocês têm uma enorme dívida de gratidão com todos os que tornam possível a sua prática, uma dívida maior que a que têm com seus próprios pai e mãe. Pais e mães são pessoas do mundo transitório, enquanto os outros praticantes serão seus companheiros por todo o Caminho. Se você recebeu ordenação monástica e hoje é monge ou monja, preste atenção: você já abandonou sua casa e outras habitações humanas e descansa com as nuvens flutuantes e a água corrente.

3. Se vocês estiverem em retiro, não devem transitar pelo mundo exterior. No passado, ouvi dizer, monges viviam em montanhas e florestas distantes, indiferentes às relações mundanas e aos inconvenientes afazeres humanos. Vocês devem perceber que eles seguiam o Caminho sem apegar-se a ele. Este momento, agora, é o melhor momento para salvar sua cabeça de chamas ardentes. É lamentável que mesmo neste momento de urgência vocês se preocupem com problemas mundanos! Todas as coisas são transitórias demais para ser confiáveis, e é impossível prever quando esta vida transitória chegará ao fim. Vocês não devem ler livros durante um retiro – nem mesmo livros sobre o Zen –, mas devem buscar a verdade do budismo através de um treinamento rigoroso. De face para a parede, reflitam sobre si mesmos, usando os ensinamentos de antigos Budas Ancestrais, como se olhassem para um espelho antigo, estudando o Caminho com sinceridade, sem desperdiçar um único instante.

4. Mantenham o monitor da sua atividade informado sobre seu paradeiro o tempo todo. Não desperdicem seu tempo inutilmente. Sigam as regras. Quem pode afirmar que esse seu corpo atual não é o último que vocês terão? Quanto arrependimento vocês sentirão no futuro após viver sem propósito algum!

5. Nunca falem mal das outras pessoas, e não procurem seus defeitos. Como diz o velho ditado: 'Se você não encontrar defeitos em outras pessoas, nem se orgulhar de seus méritos, você será naturalmente respeitoso com os mais antigos [na prática] e mais harmonioso com os mais jovens'. Não repitam os erros de outras pessoas, mas procurem cultivar sua integridade moral. Xaquiamuni Buda não nos ensinou a odiar outras pessoas por suas faltas, mas fez um alerta para que cada um de nós se resguarde de seus próprios erros.

6. Cumpram suas responsabilidades, votos e compromissos, quer sejam grandes ou pequenos, sempre tendo o cuidado de informar o monitor da atividade sobre suas ações. Se falharem, serão obrigados a deixar o Templo. Se a cortesia entre aqueles de posição 'mais alta' e 'mais baixa' não for observada, é impossível distinguir o certo do errado.

7. Nunca falem alto ou em grupo, dentro ou próximo da sala de zazen. Se isso ocorrer, é obrigação do supervisor da sala adverti-los.

8. Nunca deixem lixo na sala de zazen ou em qualquer outro espaço do Templo.

9. Nunca entrem na sala de zazen com um juzu. Nunca entrem nem saiam da sala com as mãos pendendo ao lado do corpo.

10. Nunca invoquem ou leiam sutras na sala de zazen, a não ser que um doador leigo tenha feito a vocês um pedido sincero.

11. Nunca assoem o nariz ou cusпам na sala de zazen. Percebendo que o tempo é muito curto para o treinamento de uma vida toda – da mesma forma que um peixe não pode viver por muito tempo em um tanque com pouca água –, arrependam-se de ainda não haver realizado a iluminação final.

12. Vistam somente roupas feitas de tecidos simples. Monges e monjas, vistam somente hábitos de tecidos simples. Aqueles que buscaram o budismo até hoje sempre fizeram assim.

13. Nunca entrem na sala de zazen embriagados, mas, se por engano assim o fizerem, arrependam-se em frente à imagem de Monju Bosatsu e façam o arrependimento. Nunca levem vinho para a sala de zazen, nem entrem aqui exalando seu cheiro.

14. Não briguem no Templo e principalmente dentro da sala de zazen. Se o fizerem, as duas partes envolvidas serão obrigadas a sair, pois brigas impedem as pessoas – inclusive as que estão brigando – de praticar o Caminho. Da mesma forma, deve ser censurado quem testemunhar a briga sem advertir os envolvidos.

15. Quem não observar as regras deste Templo deve ser expulso por todos os praticantes que aqui estão. Também deve ser expulso quem ficar indiferente ao transgressor.

16. Nunca atrapalhem o treinamento de outros praticantes, convidando pessoas de fora, leigos ou monásticos, a entrar na sala de zazen. Nunca cobicem ofertas, pensando que são merecedores desse tipo de presente por causa de seu longo treinamento. Todavia, é preciso ressaltar que esta sala está aberta a todas as pessoas que há muito e sinceramente buscam o Caminho. De todo modo, é necessária a permissão do monitor da sala.

17. Sentem em zazen aqui como convém fazer em qualquer sala de zazen e ouçam atentamente as palestras sobre budismo ministradas pelo Shusso.

18. Caso deixem cair no chão uma de suas tigelas, durante o café da manhã ou o almoço, vocês devem comprar um mês de velas para o altar de Monju Bosatsu.

19. Observem estas instruções de Budas Ancestrais e as mantenham sempre em seu coração-mente.

20. Ao longo de toda uma vida dedicada à busca do Caminho, procurem calma e liberdade.

Os artigos acima são o corpo-mente de Ancestrais do Dharma. E por isso vocês devem observá-los.

A relação mestra-discípula e discípulo: uma árvore frondosa

Por Monja Heishin

O vento balança os galhos e as folhas de uma árvore frondosa.

Os galhos flexíveis se movem com o vento e seu movimento não faz com que se rompam do tronco sólido, ancestral, enraizado nas profundezas da Terra Buda.

Esse movimento é sustentável pela natureza que os constitui, sem separação.

A seiva alimenta cada ponto desse grande corpo.

Não devemos nos esquecer e jamais deixar de dedicar gratidão a esse tronco de raízes expandidas, sem começo e sem fim.

A perspectiva de um galho, de uma folha pode se confundir em individualidades independentes, mas a seiva está lá, alimento-ensinamentos do grande tronco.

Nas sangas de Buda não há cultivo de individualidades. Há, sim, discípulos e discipulas que seguem as orientações e ensinamentos da Mestre.

Mesmo que todos se tornem também professores(as) do Darma, como o meu caso, não somos nada sem um conselho e orientação de nossa Mestre.

Essa entrega é entrega, não é negociada. Não há negociação ou meio-termo.

Faço isso e assim posso aquilo. Não. A Mestre é Buda e, assim como na sanga de Xaquiamuni Buda, seus alunos e alunas, discípulos(as) de eterno amor e dedicação à prática incessante, assim o fizeram. Por isso o budismo está até hoje vivo.

A linhagem revela a linha de ouro, a consistência da ancestralidade.

Identificamos o caminho, começamos na prática de iniciantes, costuramos o rakusu, recebemos os preceitos, seguimos anos e anos na sanga, mas ainda somos as folhas, os galhos e

nos movemos alimentados pelos ensinamentos da seiva, transmitida diretamente a nós pela Mestre.

A sanga é uma das três joias do budismo e se torna os ensinamentos de Buda quando sempre – e sempre – tem a escuta em gratidão e humildade para os ensinamentos cotidianos.

Não há diferenciações, não há melhor ou pior, não há mais velho(a) ou mais novo(a), Sensei ou estudante. Há, sim, a relação de reverência e profundo respeito à porta-voz de todos os Budas do passado. Não devemos nunca nos esquecer dessa realidade.

Porta-voz dos Budas antes de Xaquiamuni Buda e depois de Xaquiamuni Buda. Makakasho, Ananda... Dogen Zenji Sama, Keizan Jokin Daiocho, Zengetsu Suigan...

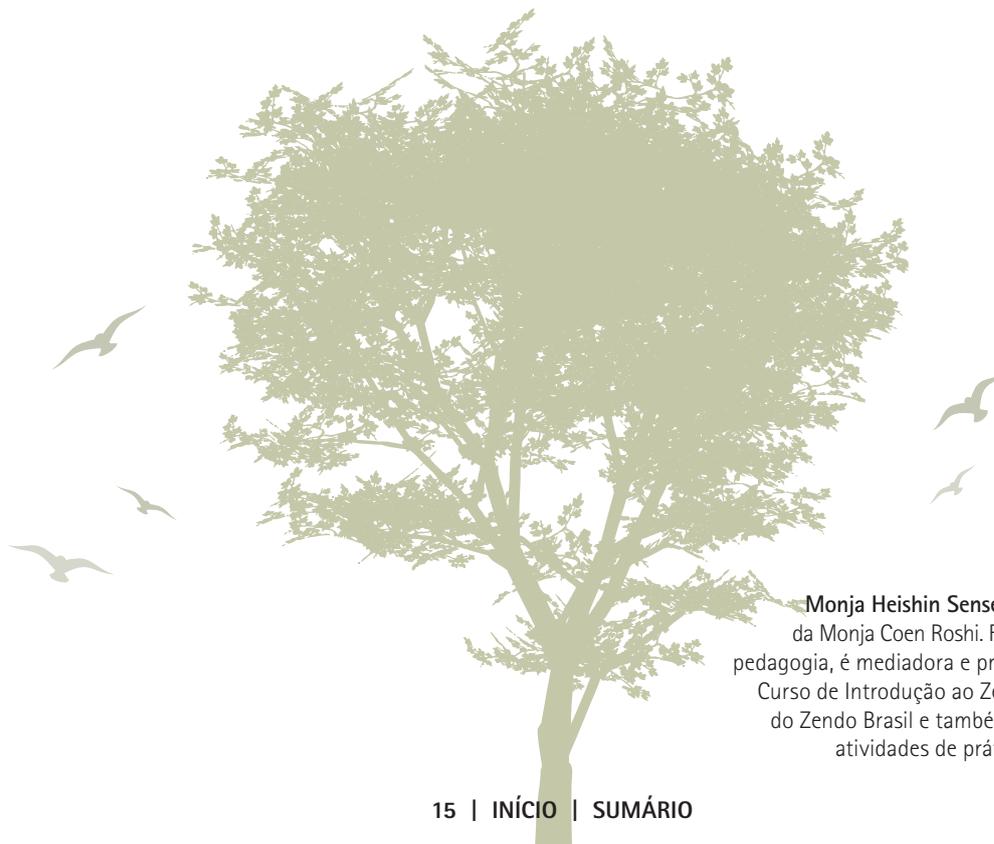
Shingetsu Coen, nossa Mestre, fala, vê, sente, percebe, atua com a força dos troncos ancestrais. Nesse sentido, o Darma se manifesta na fluidez do simples e inusitado, no avesso de qualquer ponto de vista. No ângulo impensado. Na curva reta.

As instituições geralmente institucionalizam relações, como forma de organização das necessidades e prioridades, mas o chão é o Darma e quem caminha é Buda, vocês não reconhecem? Claro que reconhecem, pelo brilho imperceptível da transmissão.

A sanga é sempre sanga, ao redor da montanha Taikozan Tenzuizenji, unidos(as) na intimidade de todos os Budas.

Silêncio. Amanhece. Na brisa da manhã, o orvalho pausa nas folhagens da árvore frondosa, os pássaros vêm buscar refúgio fazendo seus ninhos, o tempo passa, passa... Não há mais disfarce. Todos e todas se alimentam da seiva do Darma, transmitido incansavelmente por todos os Budas, por nossa Mestre, Monja Coen Roshi.

Nove reverências.



Monja Heishin Sensei é discípula da Monja Coen Roshi. Formada em pedagogia, é mediadora e professora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo do Zendo Brasil e também coordena atividades de prática on-line.



Desproporção do homem

Por Sofu Sensei

A vontade de olhar para o interior das coisas torna a visão aguçada, uma visão penetrante. Transforma a visão em uma violência, detecta a falha, a fenda, a fissura que pode violar o segredo das coisas ocultas.

A partir dessa vontade de olhar para o interior das coisas, de olhar o que não se vê, o que não se deve ver, formam-se estranhas imagens.

Já não se trata então de uma curiosidade passiva que aguarda os espetáculos surpreendentes, mas sim de uma curiosidade agressiva, que se afirma como um conhecimento da intimidade da matéria das coisas, transformando-se em um poema. Nem todos os objetos do mundo estão disponíveis para devaneios poéticos, mas, assim que um poeta escolheu os seus objetos, o próprio objeto muda de ser. É promovido à condição de poético.

Transpostos os limites exteriores, quão espaçoso é esse espaço interno, atmosfera íntima. Um exemplo recolhido em Gaston Bachelard: "Ponho uma maçã sobre a mesa. Depois coloque-me dentro dessa maçã. Que tranquilidade!".

Mostra-se aqui uma função imaginária importante, esquecida nas grandiosidades espetaculares acontecidas nos últimos 100 anos: a função da miniaturização. São essas imagens miniaturizadas que fornecem a intimidade das coisas.

Uma perspectiva dialética, uma perspectiva invertida que pode ser expressa em uma fórmula paradoxal: o interior do objeto pequeno é grande.

O minúsculo é o enorme. Assim que pensamos no mundo da pequenez, tudo engrandece. O contrário, a enormidade, reduziu nossas sensibilidades a um quase entorpecimento psíquico.

Muitos foram os enormes acontecimentos, a começar em 1914, na Primeira Grande Guerra: 13 milhões de mortos, 11 milhões de mutilados, 50 milhões de soldados em luta, 6 bilhões de tiros, 60 bilhões de metros cúbicos de gás. A Segunda Grande Guerra e suas grandes batalhas com milhares de tanques e centenas de milhares de prisioneiros. Hiroshima, Nagasaki, Bikini, Treblinka, Auschwitz. Superpotências, autoestradas, supertanques, supermercados, superestádios. Espetáculos olímpicos, o mundo inteiro assistindo pela televisão ao mesmo tempo. Conglomerações urbanas com 10, 12, 15 milhões de pessoas. O extermínio de pessoas no Vietnã, Biafra, Etiópia, Síria, Ucrânia, Israel, Gaza, míssis titãs. Desfolhamento, aceleradores de longa distância, física de alta energia, fissão, fusão, supercondutividade. Corporações multinacionais. O gigantismo na arquitetura, no comércio, na

indústria de alimentos, na arquitetura. Universidades de 60.000 estudantes. Orçamentos de trilhões de dólares e máquinas que podem calcular essas enormidades. Explosão populacional. O crescimento das periferias, presídios para 400.000 detentos, acampamentos para refugiados, quilômetros e quilômetros de lixo urbano, cidades incendiadas, florestas incendiadas, pessoas e animais carbonizados, falta de moradia e fome. Consumismo gigantesco. Lixo e mais lixo, peixes mortos, o céu morto e espécies raras e não raras extintas.

Essas enormidades tiveram uma repercussão na esfera das ideias. Afirmando a necessidade de que a análise deste mundo exige observação, atenção, valorização, cuidado.

O minúsculo é enorme. Há noites em que entramos em nós mesmos, em que vamos visitar nossos órgãos como refúgios quase agonizantes, o interior de nossa natureza íntima, dentro dos limites de nossa epiderme.

A justificativa para o refúgio do mundo desordenado tem sido dada pela sabedoria antiga: coloque a si mesmo em ordem e o mundo seguirá o exemplo. Círculos concêntricos – o mais ínfimo ato interior da mente que medita produz murmúrios para além dela mesma. Como consequência, o mundo é afetado – assim orienta o argumento introvertido.

Carl Gustav Jung apontou algumas vezes a direção oposta à alma do mundo, caminhando para a alma individualizada, dizendo que somos todos seres atuantes nas escalas da história do mundo. Do indivíduo depende o destino do mundo. Essa afirmação pode ser invertida e ser igualmente verdadeira, particularmente no momento atual: do destino do mundo depende o destino do homem.

Como realizar essa conexão? Como relacionar as enormidades titânicas dos últimos 100 anos com a análise da individualidade?

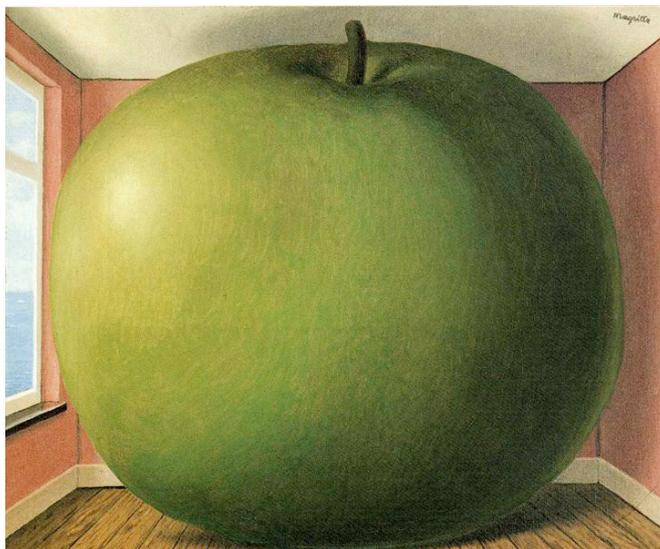
Existem diversas maneiras de fazer essa conexão.

Primeiro, podemos dizer que são simplesmente ocasiões simultâneas e desconexas, sem nenhuma relação significativa. Segundo, podemos dizer que revelam uma relação compensatória: quanto mais horrível a visão do mundo lá fora, mais sublime e dolorida a busca do "si mesmo".

À medida que aumentam as enormidades lá fora, devotamos uma maior atenção aos pormenores do sonho, das fantasias, dos sentimentos e das relações pessoais. O "pequeno é belo" restringe seu significado ao particular e pessoal.

Nossa linguagem de todo dia fornece evidências dessa fuga do mundo e para dentro de nossas funções particulares. Falamos de nós mesmos, de nossas sensações, em vez de descrevermos o mundo real, por exemplo, muita gente, lerdo, barulhento, pessoas estranhas, violento, etc.

Uma terceira forma de nos conectarmos às enormidades seria: quando o mundo fica enorme, então regressamos ao "si mesmo" e, também, quando nos voltamos para o "si mesmo", então o mundo fica enorme.



René Magritte. *A Sala de Audição*, 1952, óleo sobre tela.

Outra conexão possível estaria relacionada ao lugar onde esse ser único vive. Em outras palavras, o lugar, o lugar geográfico criado e vivido em relação de troca com direitos e igualdade. Lugares urbanos, rurais, nativos como referenciais autênticos responsáveis por um desenvolvimento social humanizado e fraterno.

Sujar o mundo com lixo, sujar o céu com lixo, sujar os rios com lixo, sujar o mar com lixo, construir estruturas monstruosas, para um sistema capitalista que busca somente a voracidade, consumir e desperdiçar para nos distrair do tédio não é apenas ilegal, imoral ou antissocial e doentio. É vergonhoso, ofensivo para o mundo, nocivo para o indivíduo. Somos antiestéticos, estamos anestesiados e entorpecidos. Além disso, existe um império imenso, feio e maligno trabalhando dia e noite para nos conservar dessa forma.

O inimigo não é invisível, intangível. Podemos cheirar o titânio, tem gosto, fere os ouvidos, as membranas e o globo ocular, os dedos. Nossos sentidos tocam e recuam e se fecham para o mundo. O mundo comum está insensível aos sentidos e advérbios. No seu lugar, o império das abreviações de incorporadoras capitalistas e a justificativa para o feio e o imenso com razões abstratas e sem imagens, como economia, segurança, praticidade, economia de tempo, acessibilidade, conveniência.

Uma reação estética – o sentido da beleza e da feiura – a cada e todas as coisas; e isso, em contrapartida, requer que confiemos nas paixões do desejo, ultraje, medo e vergonha próprias do sangue animal. Uma vontade política que gere a transformação social, de maneira que é fundamental determinar a origem ou a possibilidade de emersão e da afirmação da vontade política. A política como um campo de ação humana no qual se manifesta a vontade.

A vontade, onde está à vontade?

PALAVRAS CHAVES:

Imaginação – pensamento selvagem; arquitetura – esboço; infinitamente – sutil; incomparavelmente – profundo; vergonha – desejo – raiva – medo.

Parte 1: Narrativa ATO 1

Apresentação.

"Ele riu suavemente.

Eu sei. Não há saída. Não através da Barreira.

Talvez não seja isso que eu queira, afinal.

Mas isso – isso – Ele olhou para o Monumento.

Parece tudo errado às vezes. Eu simplesmente não consigo explicar.

É a cidade toda.

Isso me faz sentir fora de controle. Então eu tenho esses flashbacks."

(Lewis Padgett, *Piloto Jocosos*)

Vivem na ilha pequena e estreita, cimento, paralelepípedos, um pouco de terra que quando chove transforma-se em lama.

Um homem magro sem camisa, curvo, ossos à mostra, acorçado, olhar fixo nos pés.

Muitos animais não humanos vivem ou sumiram, cachorros idosos com três patas, filhotes na coleira, uma galinha, houve por um tempo um galo, para onde foi? Havia gatinhos de olhos azuis, para onde foram?

Nos últimos meses ou anos havia oito filhotes de cachorros e uma mãe com as tetas cheias de leite, para onde foram?

O céu e a terra fragmentam-se como um espelho quebrado.

O homenzinho chegou em um bote-carroça, de onde vinha? Carregava destroços, uma lona plástica azul, cobertores

sujos, vasilhas plásticas com comidas esquecidas.

Tinha uma guia religiosa no pescoço magro, branca e vermelha, poucos dentes.

De onde vinha?

O tempo havia passado muito, talvez semanas, meses, anos.

Como conseguiu chegar a esta ilha?

A ilha feita de pedra, algumas plantas, alguma terra, algum cimento. O bote-carroça permanece ancorado. Ventos e chuvas o destroem sempre.

O homenzinho, que não é de papel, resiste doce e teimoso.

Ele revela para você quem você é mas não sabe que é.

O vento surge com força sempre às 5:30. Terrível, frio, molhado, levando sempre o que estiver na frente.

Muito frio, todos juntos, cachorros e o homenzinho.

Não há obstáculos, um corredor por entre vidros azuis e paredes de pedras alisadas alinhadas na ordem de mão única, um vale de caminho.

Não há o que fazer, somente esperar o que virá. O quê?

Chuva, frio, fantasmas com roupas cor de laranja e outras fardas. Resiste quanto consegue. Um naufrago em águas profundas há 55 anos.

Os perigos e os riscos em toda parte, como vencê-los? Como enfrentá-los e sempre sobreviver?

O homenzinho da ilha tem fúria sem medo. É sujo, unhas grandes nas mãos e nos pés, suas mãos têm textura de madeira e tijolo, roupas molhadas, sujas, fedidas, cheiro de cachorro molhado, um corpo magro, esquelético, seco como um galho de goiabeira.

Necessário ter mãos com qualidades (...) Onde deixar suas marcas? Suas iniciais não são monumentos, são manchas quase obscenas.

A ilha pequena é um labirinto perigoso.

O homenzinho está doente, tomado pela sujeira e de pelos que não há como evitar.

Embala uma esperança de qualquer proximidade que traga as necessidades.

Também não espera nada. Terrível ou horrível? Isso tem algo de Satori do budismo.

Onde está o reflexo do espelho? A parte reflexiva?

Vidros e espelhos azuis estão em toda volta, mas não torna a reflexão possível.

Ou é possível? Os vidros azuis e espelhos azuis refletem sempre a si mesmas.

O homenzinho vive na obscuridade e no aprofundamento.

Como alcançar a profundidade no concreto se as mudanças na temperatura do ar e do solo são extremadas?

A precariedade lhe dá tranquilidade na rotina do dia e da noite.

Não! Tudo errado.

Está sempre doente, dolorido, às vezes não consegue levantar com febre, ocupadíssimo em respirar ou não morrer de fome.

O bote-barco não existe mais, saber que não está mais ligado a ele altera em algo a vida, alguma vez quis realmente abandonar a ilha?

O fracasso seria o definitivo sonho.

Bioy Casares fala não parecer indispensável tomar um sonho por realidade, nem a realidade por loucura.

O homenzinho na ilha! Está contaminado, agora usa algo que parece uma máscara.
 Receio que quer pular no abismo, não suporta mais a espera.
 Espera.
 Olha o céu. Não pode levantar o abrigo. Fica no chão, cabeça pendente, corpo na pedra.
 Espera.
 Um dia, uma noite. Uma busca, um encontro na forma degradante e concreta, nas sombras dos reluzentes vidros azuis.

Como será o silêncio da madrugada naquela ilha habitada por alguns cachorros, uma galinha, pombas que insistem em rasgar sacos plásticos procurando comida, fantasmas mortos vivos tropeçando em suas calças.

O pesadelo continua. O fracasso parece ser definitivo e o que faço é narrar sonhos.

Não sei mais o que pensar.

Por momentos acho que a extraordinária insalubridade daquela ilha há de tê-lo feito invisível.

Sou um intruso a procurá-lo.

Sei que não se entregará, não escapará.

Comentário 1

"O ponto não carece de dimensões, mas é um elemento de superfície infinitamente pequeno, o qual, como agente, leva o movimento a um grande zero, isto é, repousa (...). O ponto cósmico é um elemento ancestral.

A elevação do ponto a um valor central revela-se como um momento cosmogênico. Este proceder é correlativo à ideia de todo começo."
 (Paul Klee)

"O ponto geométrico é invisível (...) deve ser definido como ente abastardo. Pensando materialmente, o ponto se assemelha a um zero (...) esse zero está ligado a maior concisão (...) o ponto geométrico (...) pertence à linguagem e significa silêncio (...) libertado da subordinação ao prático funcional, começa a existir como ser independente."
 (Wassily Kandinsky)

Todo urbanismo calcado em um construtivismo europeu e norte-americano postula uma ordem formal, geométrica e racional. A narrativa 1, elaborada no texto acima, caracterizada com uma total indiferença a esses postulados, resistindo e negando certezas.

Prevejo o caos, o ilimitado e difuso.

Há uma rígida construção feita de vidros azuis e vias por onde correm objetos e pessoas, um estranho prisma de triângulos, aços e formações lineares. A ilha é formada e habitada por lonas plásticas, estacas, caixas de madeira que parecem

filigranas, o homenzinho, cachorros, pombas e galinhas com uma perspectiva complexa e deformada.

Uma pretensa harmonia construtiva de formas puras de vidros azuis e aço, formas puras geométricas desmanchando-se sobre a fragilidade dos objetos, projetos, da vida.

Uma cidade dividida entre espaços etéreos transparentes de vidro, aço, concretos espaços no chão de terra, paralelepípedos, lixos, um conflito humano em que se entrecruzam os aspectos sociais, tecnológicos e morais, expressão do desequilíbrio, de uma desordem social e humana, que na realidade encerra o choque de concepções de mundo, interesses e poderes.

Parte 2: Narrativa ATO 2

Águas negras boias negras
 olhos negros peles negras.

Para onde vamos desde o
 Deserto Subsaariano? Para onde?
 Para onde?

Não levamos crianças somos
 adultos negros negros deixando
 tudo para trás.

Socorro! Não nos matem!
 Trazemos nos olhos o pedido
 de crianças e velhos e
 cachorros.

Nos achem!
 Sigam os rastros na água
 sigam os peixes!

Nos achem!
 Sim, o mar é azul, tão azul,
 tão azul.

E tudo segue seu curso.

Mas, quando tudo tiver
 acabado,

Não poderemos recomeçar...



René Magritte. *O Filho do Homem*, 1964, óleo sobre tela.

Comentário 2

O ódio já causou muitos problemas neste mundo, mas ainda não resolveu nenhum.

"Às cidades é permitido mudar
 Mas a você não é permitido mudar
 As pedras queremos persuadir
 Mas a você queremos matar.
 Não deve viver.

Não importa em que mentira temos que crer.
 Você não pode haver sido."
 (Bertolt Brecht)

Pobres, favelas, refugiados e pessoas deslocadas internamente, afetadas por conflitos e máquinas de guerra, desastres e mudanças climáticas ou ameaçadas por todos esses fatores, pessoas destinadas a projetos de desenvolvimento ou afetadas por estes, ocupantes de terras valiosas; inquilinos, com ou sem títulos legais, em assentamentos informais ou sem contratos formais, em áreas urbanas ou rurais; imigrantes internos ou internacionais; minorias; comunidades nômades; grupos

afetados por discriminação baseada em castas ou estigmas; pobres sem terra, pobres sem teto, arrendatários; trabalhadores em regime de servidão; outros grupos marginalizados, como pessoas com deficiência ou vivendo com HIV; povos nativos em países com histórico de colonização; grupos com direitos consuetudinários à terra; até proprietários de casas hipotecadas.

Embora ninguém esteja totalmente protegido da insegurança da posse, os mais pobres e vulneráveis arcam com a maior parte do ônus de corrente dessa situação.

"Caio sem parar
O abismo se abre aos meus pés
Minha queda cria o abismo
O abismo está longe de ser a causa da minha queda."

Uma pequena compensação neste respirar aflito.
"Imensidão íntima. Fluir incessante.
O mundo é grande, mas em nós ele é profundo como o mar.
A contemplação da grandeza determina uma atitude tão especial,
Um estado de alma tão particular que nos coloca para fora do mundo próximo,
diante de um mundo que traz o signo do infinito.
Paisagens infinitas.
Podemos renovar em nós mesmos as ressonâncias da contemplação de grandeza?
A imensidão está em nós?
A imensidão está fora, no mundo?
A imensidão é o movimento do homem imóvel."

Parte 3: Narrativa ATO 3

Estreito de Darien
Região de Darien. Parque Nacional de Darien.
Selva de Darien. Perigosa selva. Violento país.
Floresta fechada com uma rodovia pan-americana da pobreza.
21.000 equatorianos passaram pela floresta.
148.000 venezuelanos passaram pela floresta.
Corpos espalhados em Guayaquil.

Ninguém dorme. Ninguém. Ninguém.
Não dorme ninguém.
Há mortos em Guayaquil, em cemitérios não tão distantes.
Não é sonho a vida.
Alerta! Alerta! Alerta!
Comem terra úmida. Quem teme a morte a carregará nos ombros.
A criança que enterraram ontem chorava muito, chorava tanto que houve necessidade de chamar os cachorros para que se calasse.
As formigas furiosas virão morder os homens e mulheres que não sonham.
Ninguém dorme. Pelo mundo ninguém dorme.
Se alguém cerra os olhos,
Açoitem-no, crianças, açoitem-no.

Comentário 3

Cooperação em um mundo fragmentado e quase inútil?
Em Davos, os milionários escrevem cartas.
Aumento da pobreza, aumento da desigualdade da riqueza e da pobreza.

Aumento de nacionalismos antidemocráticos.
Clima extremo.
Declínio ecológico no limite da irreversibilidade.
A poluição da atmosfera, a alteração de sua estrutura gasosa, a radiação térmica.
Esgotamento quantitativo e a degradação qualitativa dos recursos hídricos.
Deflorestação maciça, a erosão e a diminuição da fertilidade natural dos solos, aumento dos processos de desertificação.
Extinção de um número cada vez maior de espécies da fauna e da flora em consequência da destruição das florestas tropicais.
Poluição dos oceanos e a extinção da vida neles.
Alteração da circulação e intercâmbio das substâncias na natureza (carbono, oxigênio, metais...).Os milionários escrevem cartas.
Milhões de pessoas comuns não ganham um salário que permita viver.
Riqueza que não flui, a não ser para cima.
- "Desculpe estar novamente pedindo! Me ajude por favor!
- Está tudo bem aparentemente, tenho medo de comemorar.
Quando está dando certo... Me ajude por favor! Tudo muito difícil!
- Compra uma coisa, acaba outra.
- Compra óleo
- Acaba o feijão.
- Compra o gás.
- Acaba o arroz. Essas coisas. Tenta me ajudar pelos amor de Deus!
Obrigado de coração!
Te amo."

Os ricos escrevem cartas.

Ocasões simultâneas e desconexas. Como fazer conexões?
"O pequeno é belo!"

Há uma possibilidade chocante de que, quanto mais me concentro no interior do pequeno, mais posso realmente estar contribuindo para o mundo com o Holocausto, para o Apocalipse, para o fim de nossa civilização.

"Eu, a Grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente nos tornamos o Caminho." Inclusão total e absoluta. Somos o tempo.

Que vergonha!

Que vergonha!

Que vergonha!

Uma emoção rebaixada à condição de culpa, uma emoção. Localizada no ego ou no superego; a vergonha nos invade, jorra sobre nós, verdadeiramente um influxo divino.

Uma canção navajo diz:

"Fico envergonhado diante da terra;

Fico envergonhado diante do paraíso;

Fico envergonhado diante do amanhecer;

Fico envergonhado diante do crepúsculo;

Fico envergonhado diante do céu azul;

Fico envergonhado diante da escuridão;

Fico envergonhado diante do sol;

Alguma dessas coisas estão sempre me olhando.

Eu nunca fico longe de seus olhos."

Sujar o mundo com lixo de todos os tipos industriais, construir estruturas monstruosas e destruí-las com mísseis, centenas de crianças, jovens, adultos, animais mortos em escombros,

desperdiçar e consumir para distrair do tédio é vergonhoso, ofensivo para o mundo, para a alma.

"Temo o grande grito que atravessa a natureza, o grito do desespero." Essa fala é do pintor norueguês Edvard Munch, de 1893, e demonstra a visão do espanto e da aguda sensibilidade ao terror e à dor. Resistência e afirmação diante do desastre. Mas como, por que caminhos, a que custo?

Visão de espanto, pressentimento do caos e do apocalipse. É o fim.

Considerações impermanentes

Buscamos e vivemos o sentido de comunidade, uma ruptura revolucionária com a cultura objetivada e a defesa histórica do novo e da emancipação.

Movimentos de crítica e resistência, manifestações de liberdade, sonhos, utopias.

Signos são críticas às leis de produção e reprodução econômicas.

Há um teor ativista na memória histórica, uma vanguarda na primeira linha de nossa luta pela sobrevivência, um sentido de identificação cultural e uma tomada de espaço por resistência e crítica.

Há uma consciência do fracasso social e técnico, uma consciência do fracasso ético e estético.

Experimentam-se novas formas de produção e reprodução tecnológicas em favor deste movimentos-comunidade.

As novas tecnologias e concepções científicas surgidas ao longo do desenvolvimento industrial dos séculos XIX, XX e XXI se converteram num ritual primitivo da cultura de massas e do consumo cultural. As novas tecnologias utilizam princípios políticos autoritários e culturalmente vãos de conteúdo.

Percebemos hoje a palpitante ingenuidade da utopia social igualitária, internacionalista, racionalista, socialista, não há mais uma perspectiva esperançosa da cidade e da civilização.

O aumento de nossas possibilidades tecnológicas de domínio coincide com o desenvolvimento das nossas possibilidades materiais de destruição e com o nosso potencial social e político de regressão totalitária.

Estamos na caverna de Platão, drogados com tecnologias e ciências como continuidade de nossos corpos, paralisados, entorpecidos.

Ansiedade, raiva, necessidade, emoções, internalizamos o medo, o desejo e a vergonha.

A tarefa que temos hoje que desempenhar é devolver a cor, a textura das coisas do mundo à nossa vida corpórea.

BIBLIOGRAFIA

- ANDRADE, Antonio Luís Dias de. *Um estudo completo que pode jamais ter existido*. Tese de doutorado. São Paulo: FAU-USP, 1993.
- ARANTES, Otilia. *Urbanismo em fim de linha e outros estudos sobre o colapso da modernização arquitetônica*. São Paulo: Edusp, 2001.
- ARENDR, Hannah. *A condição humana*. Rio de Janeiro: Forense, 1991.
- ARGAN, Giulio Carlo. *História da arte como história da cidade*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- AUGE, Marc. *Não lugares: introdução a uma antropologia de supermodernidade*. Campinas: Papyrus, 1994.
- BACHELARD, Gaston. *A terra e os devaneios do repouso*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- BARDI, Lina Bo. *Lina por escrito*. São Paulo: Cosac Naify, 2009.
- BLAISE, Pascal. *Pensamentos*. São Paulo: Abril Cultural, 1973.
- BOSI, Alfredo. *Reflexões sobre a arte*. São Paulo: Ática, 1991.
- BROOK, Peter. *O teatro e seu espaço*. Petrópolis: Vozes, 1970.
- ELIADE, Mircea. *O sagrado e o profano*. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- FERRO, Sérgio. *Arquitetura e trabalho livre*. São Paulo: Cosac Naify, 2006.
- FISHER, Steven Roger. *História da escrita*. São Paulo: Unesp, 2009.
- FLUSSER, Vilém. *Ficções filosóficas*. São Paulo: Edusp, 1998.
- FRANZ, Marie Louise von. *C. J. Jung – Seu mito em nossa época*. São Paulo: Cultrix, 1997.
- HARVEY, David. *A condição pós-moderna*. São Paulo: Loyola, 1993.
- JUNG, Carl Gustav. *Presente e futuro*. Petrópolis: Vozes, 1989.
- LATOUR, Bruno. *Jamais fomos modernos*. São Paulo: Editora 34, 2019.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. *O olho e o espírito*. São Paulo: Cosac Naify, 2004.
- NOVAES, Ortiz. *O olhar*. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.
- PANOFSKY, Erwin. *Significado das artes visuais*. São Paulo: Perspectiva, 1976.
- PISCATOR, Erwin. *Teatro político*. São Paulo: Civilização Brasileira, 1968.
- RIBEIRO, Ana Clara Torres. *Teorias da ação*. Rio de Janeiro: Letra Capital, 2014.
- RETAMAR, Roberto Fernández. *Caliban e outros ensaios*. São Paulo: Busca Vida, 1988.
- ROCHA, Paulo Mendes da. *Maquetes de papel*. São Paulo: Cosac Naify, 2007.
- SANTOS, Milton. *A natureza do espaço*. São Paulo: Hucitec, 1997.
- SCHWARZ, Roberto. *Cultura e política*. São Paulo: Paz e Terra, 2009.
- SOUZA, Gilda de Mello. *Exercícios de leitura*. São Paulo: Editora 34, 2009.
- SUBIRATS, Eduardo. *A flor e o cristal*. São Paulo: Studio Nobel, 1999.

Gekai Sofu é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Darma em 2017. É graduado em arquitetura e pós-graduado em artes. Coordena a prática on-line Leitura Zen e Zazen às sextas-feiras e o Zazen presencial aos sábados à noite no Zendo.



O Olhar no Teatro e no Pensamento do Mestre Zen Eihei Dogen

Andrea Eiku Copeliovitch,
Universidade Federal Fluminense, Brasil

Resumo

A partir do capítulo sobre olhar e rosto do *Dicionário de Antropologia Teatral* de Barba e Savarese, vamos refletir sobre o olhar como técnica teatral, sobre o olhar como ação poética e como forma de ver o mundo, em diálogo com o pensamento zen-budista, tendo como inspiração o título da obra *Shobogenzo: o Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma*, o grande compêndio escrito pelo mestre budista Eihei Dogen, fundador da Soto Zen no Japão, no século XIII.

Palavras-chave: olhar, teatro antropológico, zen-budismo.

Abstract

Based on the Barba and Savarese's *Dictionary of Theatrical Anthropology's* chapter on Face and Gaze, we will reflect on the gaze as a theatrical technique, on the gaze as a poetic action and as a way of seeing the world in dialogue with Zen Buddhist thought, having as inspiration the title of the Master Eihei Dogen's work, *Shobogenzo: the right Dharma eye treasure*, the great compendium written by this Buddhist master, founder of Japanese Soto Zen in the thirteenth century.

Keywords: gaze, anthropological theater, Zen Buddhism.

Introdução

"A identidade contraditória do eu religioso, definido como o verdadeiro eu que vê sem ver quem vê e age sem ser quem age" (Nishida Kitaro como citado em Coen Roshi, 2022, p. 7).

A pergunta de Nishida, da Escola de Kyoto que estudava o pensamento Zen, fala sobre pelo menos duas proposições, a primeira é que o olho vê sem ser quem vê, ora, o olho não vê a si mesmo, o olho lança aquele que vê para fora de si. Se eu não vejo a mim mesma, quem vê?

E podemos perguntar se a visão direciona a ação daqueles que veem, pois nem todos que agem têm a faculdade da visão. E aqui fazemos um pequeno desvio para falar de Édipo Rei (Sófocles, 2001), a tragédia mostra um sábio/vidente¹, Tirésias, que é cego. Sendo cego, Tirésias parece possuir acesso a um outro tipo de visão, uma visão que penetra o futuro, sai do tempo cronológico, linear e não se traduz em linguagem linear cotidiana, mas em enigmas. Édipo, ao descobrir que cometeu incesto e parricídio, arranca os próprios olhos.

Guimarães Rosa nos alerta, no começo do conto *O Espelho*, que: "Os olhos, por enquanto, são a porta do engano" (Rosa, 1998, p. 77). E essa frase parece ser a sentença do herói trágico que arranca os olhos que o guiaram para uma série de ações equivocadas. A aparição de Tirésias logo no início da trama preconiza esse final. Édipo se penitencia mas também busca a verdadeira visão: a visão correta, a visão que vai além do engano.

1 E aqui vale atentar para a etimologia da palavra vidente, aquele que vê.

Shobogenzo

O *Shobogenzo* é uma compilação dos escritos do fundador da ordem budista Soto Zen, mestre Eihei Dogen, que viveu no Japão entre 1200 e 1253 d.C.. A obra é organizada em dezesseis capítulos, escritos em uma linguagem muito poética, que desafia e eventualmente desconstrói o nosso pensamento estruturado, esse pensamento taxativo que traduz a realidade com afirmações sobre o que é: sujeito, verbo, predicado. A tradução do título do japonês é "O Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma". Esse título refere-se ao episódio da primeira transmissão realizada por Buda². Buda estava no Pico da Abutre e ia fazer uma palestra, mas permaneceu em silêncio por um longo período e sorriu, piscando os olhos. A assembleia ficou inquieta. Seu discípulo Mahakasyapa foi o único que sorriu de volta e piscou os olhos. Buda percebe que houve ali uma compreensão profunda, então disse: eu ofereço a você, Mahakasyapa, o Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma. Essa é a primeira vez que um conhecimento é passado assim diretamente a um discípulo, e assim o Dharma vem sendo passado de mestre a discípulo até os dias de hoje, constituindo o que chamamos de Linhagens no Budismo. Dharma, para os budistas, é compreendido como a lei verdadeira: os ensinamentos de Buda.

Olho

Mas por que Buda oferece a Mahakasyapa o Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma?

E por que Buda usa a palavra Olho?

Eugênio Barba tem um capítulo no *Dicionário de Antropologia Teatral* chamado "Olhos e Rosto" (Barba & Savarese, 2005, p. 174). E Barba nos dá uma pista sobre a questão do olhar quando conta que Buda despertou ao ver a estrela da manhã. Esse ato de olhar foi diferente de todos os anteriores (Barba & Savarese, 2005, p. 181). Buda vê a estrela, a estrela é o símbolo do começo da manhã. De repente, no meio da escuridão acontece a luz e nessa luz acontece o despertar, que no Budismo chamamos de Iluminação.

No mesmo capítulo, Barba traz a observação de que o olho não vê a si mesmo. O olhar comunica aos sentidos internos o que está acontecendo do lado de fora; por exemplo, está vindo um carro na minha direção, o olhar comunica isso ao meu cérebro. O cérebro interpreta as imagens encontrando na memória, ou capacidades mnemônicas, a interpretação ou compreensão daquilo que está sendo visto. Mas o olho tem percepções muito rápidas que vão sendo agrupadas. Norton e Stark (como citado em Barba & Savarese, 2005, pp. 174-175) se referem a esses movimentos como *Saccades*. O tempo que o cérebro leva para agrupar e traduzir esses movimentos não é o tempo real do movimento do olho. Então o que vemos não é a realidade como ela é, mas uma interpretação do que vimos, como uma composição de um mosaico feito daquilo que foi mais marcante ou cognoscível dentre tudo o que o olho captou.

O Budismo trata do "assim como é", um dos epítetos de Buda é Tathagata, "aquele que vai e vem no assim como é." O "assim como é" *inter-é*, é o tempo presente, é o "aqui e agora" onde tudo é interdependente. No entanto, na prática é difícil estar presente no aqui e agora, pois presume entrar em contato com a realidade assim como é, e temos a tendência a filtrar a realidade pelos sentidos e, como vimos, a visão não é o mais

2 No budismo, o mestre transmite o Dharma ao discípulo, diretamente.

confiável dos sentidos, ela nos dá informações sobre a realidade, agindo como uma interface.

Abrimos aqui um parêntese para falar sobre "interser", esse verbo criado pelo monge vietnamita Thich Nhat Hanh. Quando Buda decide acabar com o sofrimento, sai de casa e passa por várias aprendizagens, e ao final senta-se sob uma frondosa figueira e toma a decisão de não sair dali até atingir a iluminação. Ao ver a estrela da manhã, Sidarta Gautama se ilumina, tornando-se Buda, o iluminado; coloca a mão sobre a terra e diz: a terra é minha testemunha: "Eu, a grande Terra e tudo o que há, juntos e simultaneamente nos tornamos o caminho" (Coen Roshi, 2019).

Buda compreende que tudo acontece junto, que tudo é junto, o que não quer dizer que tudo é a mesma coisa. A árvore é com a grama, é com a nuvem, é com o céu, é com o sol, é com as abelhas, é com ele, Buda; e Buda compreende que ele é com tudo isso também. Nessa compreensão maior, Buda para de fazer a interface pelos sentidos, a diferenciação. Aqui voltamos ao sentido da visão, que é o que nos guia nessa reflexão: como o olho não vê para dentro, apenas para fora, esse órgão contribui para essa diferenciação.

A meditação Zen Budista, Zazen, é praticada com os olhos abertos, num ângulo de quarenta e cinco graus, de frente para uma parede branca, na tentativa de diminuir os estímulos ao olhar, mesmo assim durante o Zazen é comum um praticante perceber as falhas na pintura, diferença de relevo na parede, uma formiga que passa; o que difere de muitas outras tradições de meditação que envolvem o fechamento completo dos olhos. Os olhos abertos garantem que os praticantes não prescindam de nenhum dos seus sentidos, praticando a presença plena no momento presente com todos eles, inclusive a visão.

Olho tesouro é a visão correta, a mais preciosa visão, preciosa como a primeira estrela do despertar de Buda, a visão correta do verdadeiro Darma, a visão capaz de apreender todas as cores e formas do primeiro amanhecer para além das cores e formas, pois como diz o *Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa*: "Forma não é mais que vazio, vazio não é mais que forma" (Coen Roshi, 2018). O olho do despertar vê a forma e o vazio simultaneamente, sem excluir nem um nem outro, pois na verdadeira sabedoria não há exclusão. O olho não é a porta do engano, a ausência da visão correta é o que conduz ao engano.

No Budismo, a busca pela visão correta é o primeiro passo no Caminho Óctuplo, que é composto por oito aspectos essenciais para alcançar a iluminação. Visão correta (ou ponto de vista correto), pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, atenção correta, concentração correta. A visão correta envolve a compreensão da realidade tal como ela é, indo além das ilusões e dos preconceitos. O olhar é uma ferramenta pela qual percebemos o mundo e buscamos a verdade.

Teatro

Theatron: o radical grego *Thea* quer dizer ver, contemplar; *Atron* é o lugar. *Theatron* é o lugar onde se vê, e este ver é um ver com: ver no templo, no local sagrado, Contemplar. Um local sagrado que é também do âmbito do profano. Um lugar onde os ritos ao deus Dioniso deram origem à contemplação das odes a esse deus Bode, Tragos: Tragédias. Aqui o olhar é ferramenta essencial para a comunicação de emoções, intenções e significados aos espectadores.

O olhar no teatro ajuda aos atores transmitirem as emoções. Um ator não precisa sentir a emoção, ele precisa comunicar ao público essa emoção, e na maioria das tradições teatrais, o olhar tem parte fundamental nessa comunicação do que está dentro ao que está fora, ou seja, aquilo que o ator quer passar ao público que o está assistindo. Barba observa que no teatro oriental os atores possuem técnicas muito precisas com relação ao olhar. Ele dá o exemplo do Kathakali³. No Kathakali as mãos fazem mudras e ficam um pouco acima dos olhos que acompanham o movimento das mãos. Mudras são esses símbolos que as mãos realizam. Tanto nas danças indianas, Balinesas, Kathakali, como nas religiões budista e hinduísta há essa expressão dos mudras. Esse olhar que acompanha esses mudras não é um olhar cotidiano, é um olhar estudado, trabalhado: a direção do olho, abertura e tensão das pálpebras, velocidade, mesmo a posição da retina em relação a uma vela pode ser trabalhada fazendo com que o olho pareça um olho de felino para o espectador.

No teatro Noh japonês, as máscaras feitas em madeira possuem uma abertura mínima para os olhos, deixando o ator com pouquíssima visão, para não cair ele precisa deslizar seus pés pelo tablado, o que cria toda uma estética do caminhar e da movimentação corporal em geral.

O diretor japonês Tadashi Suzuki montou em 1995 o espetáculo *Dyonisos* baseado na tragédia *As Bacantes*, e os atores e atrizes mantêm o olhar para cima durante o espetáculo, e quando perguntaram ao diretor por que, ele respondeu que a tragédia, especialmente essa, era feita para os deuses e não para os mortais, por isso esse olhar para cima, para os deuses.

Também é interessante observar os olhos no Butoh, dança teatro japonesa surgida na metade do século XX, muitos dançarinos posicionam os olhos de tal forma que o espectador vê apenas o branco dos olhos. No Butoh temos quase uma neutralização do olhar, também um forte aspecto não cotidiano, sobre-humano. O Butoh também é chamado dança das trevas e fala desse sofrimento imensurável do pós-guerra, mas sem representar.

Se observarmos, por exemplo, as novelas brasileiras, podemos ver como o sofrimento é representado na expressão facial, principalmente no olhar. Podemos pensar também no cinema

3 *Kathakaliem* é uma dança tradicional de Kerala, no sul da Índia.



americano, que com sua ampla difusão influencia largamente nossa compreensão do que é atuação. Muitos dos grandes atores americanos foram formados pelo Actor's Studio, que segue o método proposto por Konstantin Stanislavski. E aqui vamos destacar um dos elementos do método que é a memória emotiva. A memória emotiva, ou afetiva nos ajuda a humanizar a atuação, trazendo para um nível pessoal, orgânico o drama da personagem.

Quais pensamentos, desejos, aspirações, características, qualidades e defeitos inatos meus, pessoais, vivos e humanos, poderiam fazer com que eu, enquanto ser humano- ator, me relacione com as pessoas e os acontecimentos da peça da mesma forma como o faz o personagem representado por mim? (Knebel, 2020, p.42).

Usando o método dessa forma, o bom ator, a boa atriz se expressa como se fosse na "vida real", no cotidiano. Essa expressão "natural" funciona muito bem na linguagem cinematográfica. Mas ainda no cinema ocidental temos outras linguagens, como o expressionismo alemão, surgido nos anos 1920, pós-Primeira Guerra Mundial, com destaque para o conhecido *M, o vampiro de Dusseldorf*, de Fritz Lang (1944), e nessa produção podemos observar a ênfase no olhar dos atores. Na tela do cinema, a abertura exagerada do olho transforma a expressão cotidiana em estilizada ou, usando a terminologia de Eugenio Barba, em expressão extra cotidiana.

Já no começo do século XX, Stanislavski questionava a eficácia da memória afetiva, pois a emoção nem sempre é transmitida, mesmo que um ator esteja sentindo, isso não garante que o espectador vá sentir. A emoção não é passível de ser controlada, embora a técnica possibilite despertá-la, a arte da cena teatral é repetição. Como repetir a emoção? Stanislavski organiza então os elementos de sua pesquisa no Método das ações físicas, onde cada ação era como uma nota em uma partitura que compunha a atuação de cada intérprete no espetáculo teatral.

O que um ator sente nem sempre é o que o público vê. A expressão da emoção, a comunicação com o público é prioridade no teatro. Essa expressão pode ser próxima daquilo a que estamos acostumados, o que consideramos "natural" e pode ser estilizada, artificial, como vimos nos exemplos do teatro oriental, do expressionismo, entre tantos outros. No teatro, da posição de espectadores, vemos. A palavra vem do verbo em latim *spectare*: ver, presenciar. O que vemos? Podemos presenciar algo próximo a essa tal realidade cotidiana, conhecida, ou podemos presenciar algo estranho, que não espelha o conhecido, mas que nos força a reaprender o olhar, que quando nos envolve nos atravessa para além do cognoscível⁴.

4 Claro que quando falamos das tradições cênicas orientais temos um público para o qual essa linguagem é conhecida.

Os olhos de Buda

No budismo, os praticantes também têm essa questão de reaprender o olhar. Okumura Roshi (2018) nos traduz um poema chinês de mestre Dogen:

SNOW

The five-petal flower opens; a sixth [snowflake] petal's added.
Though daytime with blue sky, it's as if there were no light.
If someone asks what color I see,
These are Gautama's old eyes.
(Dogen in Okumura Roshi, 2018)

NEVE

A flor de cinco pétalas abre; uma sexta pétala [flocos de neve] é adicionada.
Embora seja dia de céu azul, é como se não houvesse luz.
Se alguém perguntar que cor eu vejo,
Estes são os velhos olhos de Gautama.⁵

Okumura Roshi (2018) nos lembra que cor é o objeto do sentido visão e a questão do olhos de Buda está relacionada a um poema de seu mestre Tiantong Rujing citado por mestre Dogen no capítulo "Baika" (desabrochar da ameixeira), do *Shobogenzo*:

At that time when Gautama lost his eyeball,
In the snow, there was only single branch of plum blossoms.
Right now, thorns are growing everywhere.
Rather I laugh at the spring wind blowing lively.
(Tiantong Rujing in Dogen, 2007, p.683)

Naquela vez quando Gautama perdeu o globo ocular,
Na neve, havia apenas um único ramo de flores de ameixeira.
Agora mesmo, espinhos estão crescendo em todos os lugares.
Eu prefiro dar risada do vento da primavera que sopra animado.⁶

Aqui, Buda perdeu os olhos ao atingir a iluminação pois viu a "realidade do não-eu (anatman), deixando cair a dicotomia entre sujeito (olhos) e objeto (estrela da manhã)" (Okumura Roshi, 2018).

Se no budismo é dito que estamos todos dentro do olho de Buda mas que não há dentro nem fora, então o que é que é isso, estar dentro de um olho se não há dentro nem fora e você está dentro de um órgão que veio para fora mas que existe para dentro; além da dicotomia.

Como renovar essa nossa capacidade de olhar e de se

5 Tradução nossa.

6 Tradução nossa.



conectar com o mundo compreendendo a interdependência, a visão que vai além da capacidade dos globos oculares? Buda sai da escuridão e vê a primeira Estrela, ele vê a luz e se ilumina. Mas Dogen nos chama a atenção que o dia é claro e ele só vê escuridão, caíram os olhos da ilusão. O sentido, seu sujeito, o olho e seu objeto, a cor, se encontram no desabrochar da primeira flor que anuncia a primavera no extremo oriente do mundo. A iluminação de Buda transcende o tempo e espaço, Índia, China, Japão, e chega a nós no Ocidente contemporâneo.

Voltemos um pouco ao conto *O Espelho*, de Guimarães Rosa, em que o personagem começa a fazer experiências de se olhar no espelho até sua imagem desaparecer:

Voltei a querer encarar-me. Nada. E, o que tomadamente me estarreceu: eu não via os meus olhos. No brilhante e polido nada, não se me espelhavam nem eles!

Tanto dito que, partindo para uma figura gradualmente simplificada, despojara-me, ao termo, até à total desfigura. E a terrível conclusão: não haveria em mim uma existência central, pessoal, autônoma? (Rosa, 1988, p.83).

São os glóbulos oculares de Buda perdidos na neve, a escuridão na claridade do dia, a conclusão budista de que não existe um eu fixo e separado do todo, mas que para o personagem criado nesse mundo ocidental soa apavorante. Ele vive o total estranhamento de ter seu mundo completamente destruído. Os olhos não estão mais lá, a porta do engano se foi e a verdade é um grande vazio. No budismo, isso é Sunyata. A lógica do cotidiano desapareceu. O olhar faz parte dessa estruturação do mundo tal qual conhecemos? Estamos prontos para romper com a lógica cartesiana? Se os olhos são a porta do engano, então o que é que é essa Visão correta, o que é que é esse estado olho de Buda? Estamos sempre nos vendo pelos olhos dos outros, da sociedade, do espelho, numa tentativa de nos entendermos a partir do outro: sou brasileira então eu olho para pessoa brasileira e me entendo; me identifico. Começo a me enquadrar dentro de caixinhas que excluem aquilo que não sou ou com o que não me identifico, crio preconceitos, separação, engano.

A Visão correta surge no equilíbrio entre o que é relativo, o mundo tal qual se apresenta a nós em primeira instância, com sua dualidade inerente e com a separação aparente das coisas; e o absoluto, o grande vazio. Na Visão correta há o equilíbrio do que está dentro e do que está fora, só que como não existe nem dentro nem fora, é possível que a imagem se dissolva como no conto de Guimarães Rosa. O estranho no teatro talvez nos ajude a sair dos condicionamentos e renovar nossa maneira de ver o mundo, entendo que o que vemos é uma opção, um fragmento, que só se completa na compreensão da interdependência.

Talvez a visão correta seja a nossa capacidade de admitir a impossibilidade de ver o todo, assumir a nossa ignorância enquanto entidades separadas e aprender a Com-Templar, juntos.

REFERÊNCIAS

- BARBA, E. *The moon rises from the Ganges: my journey through Asian acting techniques*. Londres: Icarus Publishing Enterprise and Routledge, 2015.
- BARBA, E. & SAVARESE, N. *Dicionário de antropologia teatral*. Brasília: E! Publicações, 2005.
- COEN ROSHI (Trad). "Sutra do coração da grande sabedoria completa". www.zendobrasil.org.br/sermon/sutra-do-coracao-da-grande-sabedoria-completa/, 2018.
- COEN ROSHI. "Buda". www.zendobrasil.org.br/sermon/buda-monja-coen/, 2019.
- COEN ROSHI. *Da negação ao despertar*. São Paulo: Papiros, 2022.
- COPELIOVITCH, A. "Dançar o zen: aprendizado e poéticas de um processo". In: *Todas as Artes. Revista Luso-brasileira de Artes e Cultura*, 3 (3), 85-99, 2020.
- COPELIOVITCH, A. "The actor, the pilgrim and the Fieldpath". In: *Human and Social Studies*, 4 (3), 123-136, 2015.
- DOGEN, E. "Fukanzazengi: regras universais do zazen". www.monjacoen.com.br/textos/textos-tradicionais/152-fukanzazengi-regras-universais-dozazen, 1233.
- DOGEN, E. *Genjokoan*. centrozenflordelotus.weebly.com/uploads/2/6/7/0/26708426/shobogenzo_genjo_koan.pdf, s.d.
- DOGEN, E. *Shobogenzo*. www.shastaabbey.org/pdf/shoboAll.pdf, 2007.
- HANH, T. N. *A essência dos ensinamentos de Buda: transformando o sofrimento em paz, alegria e libertação*. Petrópolis: Vozes, 2019.
- KNEBEL, M. *Análise-ação*. São Paulo: Editora 34, 2020.
- OKUMURA ROSHI. *Gautama's eyes*. dogeninstitute.wordpress.com/2018/12/16/gautamas-eyes/#_ftn, 2018.
- ROSA, J. G. "O espelho". In: Rosa, J. G. *Primeiras estórias*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1978.
- SÓFOCLES. *Édipo Rei*. Trad. de Trajano Vieira. São Paulo: Perspectiva, 2001.

Andrea Eiku Copeliovitch recebeu os preceitos zenbudistas em 2013, é professora de dança e teatro na Universidade Federal Fluminense, doutora em poética pela UFRJ, com pós-doutorado em sociologia da arte pela Universidade de Paris V e pela Universidade do Porto.



Preceitos

Por Monge Daiko Sensei



Nasceram seis crianças Buda: Yakushin (coração-mente de cura), Hokai (oceano do Dharma), Yoko (luz elevada), Horen (lótus da Lei), Ryusho (vitória do dragão) e Mujo (nada fixo). Parabéns aos bebês e obrigado ao lindo casal @leprsato e @hebertsato pelo lindo grupo do @zendocuritiba. Prática incessante e profunda gratidão ao Caminho de Buda. (Postagem de @mongedaiko)

Quando fazemos a cerimônia de Jukai, sempre lembramos que "receber é transmitir". As pessoas que assistem à cerimônia também são profundamente influenciadas pelo significado profundo de se comprometer com o manto budista.

No Japão, muitos Budas, Bodisatvas e seres iluminados de todas as esferas são invocados alguns dias antes na sala da Transmissão dos Preceitos. Muitas reverências e toques de sino precedem tal evento.

Para algumas pessoas, é apenas uma formalidade: o sol voltará a nascer da mesma forma amanhã. Para outras, é uma transformação profunda e uma marca indelével na narrativa de suas vidas.

A partir do Jukai, os praticantes passam a ter um nome de prática e, com o nome budista, a possibilidade de ser alguém além dos limites do velho "eu". Podemos, afinal, ser Buda, se quisermos. Para monges e monjas, esse novo som será de fato sua nova forma de ser chamado.

Algumas pessoas nem sequer sabem o significado de seus nomes de prática (*kaimyō*), geralmente em japonês. Outras acumulam nomes espirituais, como se fossem credenciais. No Japão, é comum que, apesar do nome budista, os monges sejam chamados por seus nomes de família.

A mestra ou mestre dos Preceitos é alguém com quem se espera ter certo relacionamento e intimidade espiritual. Algumas vezes, alguns professores são chamados para transmitir os Preceitos a alunos que não conhecem. Em todos os casos, no momento em que os 16 Preceitos são conferidos, o monge ou monja que os transmite cobre os dois ombros com o manto de Buda, simbolizando que agora não é mais esta ou aquela pessoa, mas a própria força de Vairochana Buda que realiza a transmissão. É necessário que se olhem nos olhos.

No dia seguinte, o sol de fato volta a nascer, é impressionante. As velhas manias, infelizmente, não nos abandonam. Mas uma fresta de uma porta discretamente se abriu. Uma semente cármica foi plantada com nossas ações, palavras e pensamentos. Uma marca cósmica foi feita, perfumada pelo incenso de sândalo, assim como narram os Sutras mágicos. Os eventos nos transformam – e desaparecem.

Para as pessoas que costuraram o manto de Buda, colocando em cada ponto uma intenção de fazer o bem, esse é um passo natural. Praticar os Preceitos se relaciona mais ao mundo do trabalho que ao mundo da fé. Tanto no dia a dia quanto naqueles momentos em que "a coisa aperta", é uma escolha ativa.

Todos os que se comprometem a manter os Preceitos eventualmente vão descobrir que quebraram algum Preceito. E assim nos entendemos humanos e renovamos nossos votos. A prática da manutenção é repetitiva. Sábios desconfiam de que é necessário repetir algo por muitos e muitos anos, mais de 30, mais de 40, para de fato ter a vida moldada pela arte da conduta. Ainda assim, temos este único segundo à nossa frente para praticar. Em zazen, mantemos todos os Preceitos. Fazer o Bem é manter a mente Buda viva neste mundo.



Monge Daiko Sensei tem 32 anos, iniciou a prática no Zendo Brasil em 2008 e é formado em cinema.

Relatos de uma praticante zen – Uma abelha no meio do caminho

Por Maria Paula Myobun

O som da vassoura raspando o chão me convidava a focar na atividade. Depois de um exaustivo Zazen, a concentração plena era uma meta bastante enevoada. Mas eu precisava tentar, com esforço e diligência. Durante o dia, minha prática não tinha sido boa. Estive cansada e dispersa.

A vassoura procurava pelas folhas, pequenas e numerosas pelo chão. Mas entre as folhinhas estava uma abelhinha, próxima à margem do canteiro. Interrompi a varrição para contemplá-la. Ela parecia querer passar para a outra margem, então me pus a olhá-la. Ela poderia estar cansada ou com algum problema para voar, então escolheu caminhar pelo chão.

Durante os 13 anos em que estive vinculada ao budismo tibetano, tive na prática de salvar vidas uma de minhas principais realizações. Leigos e professores ordenados (lamas e monges) se dedicam a liberar variados animais, desde os mais infimos insetos até os de médio e grande porte, como cavalos, galinhas, bois e ovelhas.

Durante o ritual, os praticantes entoam preces auspiciosas e aspergem *dutsi*¹ nos animais. Comprávamos espécies prestes a serem abatidas e as soltávamos em seus ambientes naturais. Eu costumava viajar para o litoral para encontrar caranguejos, minhocas e camarões — ainda vivos e comercializados em feiras e mercados — cujo destino era terminar seus dias como iscas de pesca. Já os animais de grande porte exigem esforço e organização da sanga, que, após a compra, encontra destinos dignos para eles, como sítios e comunidades rurais.

A ideia é poupar esses seres da morte iminente. É claro que muitos acabam por ter a vida aumentada em apenas poucos dias ou meses, pois, ao serem expostos novamente ao seu habitat natural, podem ser recapturados. Mas o budismo

¹ *Dutsi*, ou néctar de bênçãos, são pequenos grãos de cor acastanhada preparados por professores de grande realização no budismo tibetano. Em geral, são consumidos com água ou dissolvidos em soluções à base de água para melhorar o estado físico e espiritual das pessoas.

tibetano enfatiza que um único instante de vida poupado do sofrimento da morte iminente é muito precioso. E o praticante que se dedica a doar seu tempo (e dinheiro, para a compra desses animais) a essa causa acumula méritos inexauríveis.

Um flash dessas memórias cruzou minha mente enquanto observava a abelhinha finalizando o cruzamento de uma margem à outra na trilha do jardim do templo. Motivadas por um sentimento de compaixão, algumas pessoas fazem a prática de salvar vidas espontaneamente quando desviram besouros ou tartarugas ou retiram pequenos insetos das águas de uma piscina.

Mas aquela abelhinha não precisou da minha intervenção. Ela caminhou rapidamente à outra margem enquanto eu a olhava com admiração. Assim que chegou ao destino, estacionou ali, como que descansando ao final de uma árdua jornada. Nesse momento, uma das doguitas do templo, Pitchi, ouviu um ruído no jardim e saiu em disparada por ali... Pisou em cheio na abelhinha... Ainda com um fio de esperança, me aproximei para checar se estava viva. Mas, infelizmente, não.

Nós, seres humanos, também estamos fadados a acumular o carma de matar. Quando caminhamos pela rua, matamos, mesmo sem querer, formigas e pequenos insetos. Muitos bichinhos perdem a vida durante o crescimento e a colheita de um único pé de alface que chega à nossa mesa. Mas podemos nos esforçar para evitar que morram quando cruzam nosso olhar. E, mesmo quando não for possível ajudá-los, preces podem ser entoadas tanto para aquele que tira a vida como para aquele que a perdeu. NAMU KANZEON.

Maria Paula Myobun é discípula de Coen Roshi e recebeu os preceitos em outubro de 2019. Foi eleita conselheira administrativa do Zendo Brasil para o biênio 2024/2025. Trabalha com edição de livros e produção de conteúdo para redes sociais.





Morte e renascimento

Por Monja Kokai Sensei

15 de fevereiro é uma data especial – o dia do parinirvana de Buda, de sua morte. Diz-se que Budas não morrem, entram na infinita paz do nirvana, a total extinção de todos os sofrimentos e uma condição de completa paz e serenidade.

Também é o dia em que a Comunidade Zen Vale dos Sinos completa 16 anos de fundação e de prática incessante. Manter os preceitos e os ensinamentos de Buda é mantê-lo vivo neste mundo. Quando fazemos zazen, nosso assento de prática torna-se um trono sagrado, pois ali está Buda. Já não é somente um zafu, uma almofada, mas um objeto impregnado de sentido e significado. Não há separação entre corpo e mente, entre o corpo e a almofada, entre o sagrado e o profano.

Agora vou contar a história de um pé de butiá.

Este mês está fazendo um ano que minha casa foi reformada para servir de templo zen – hoje uma casa-templo. Para isso, eu precisava transferir a garagem do carro para a frente da casa, porém onde eu queria colocar o carro tem um pé de butiá. Minha intenção era cortá-lo, afinal era apenas um pé de butiá que só fazia "sujeira", aquela quantidade de butiás caindo no chão todo ano e que, aqui no Sul, só se pensa em "colocar na cachaça".

Pensava que era só pedir autorização para a prefeitura e que num par de dias estaria tudo resolvido. Comecei a encaminhar o pedido e fui percebendo que a coisa não era bem assim. Fiz contato com um pessoal que trabalha com poda e corte de árvores, e eles "cantaram a pedra", como se diz, que corte de pé de butiá dá uma multa de 200.000 reais. Até hoje não sei se é verdade, mas, de fato, veio a inspeção e não autorizou o corte do pé de butiá, pois ele entrou para a lista de vegetação em extinção.

Nessa hora, o pé de butiá realmente nasceu para mim feito um lótus sagrado e, a partir daí, na época dos cachos (janeiro e fevereiro), colho todos os dias os frutinhas e faço geleia. Já não é nem para mim, pois tenho diabetes, mas como uma espécie de oferenda para o universo em forma de agradecimento. E provavelmente, pela idade do pé, que tem por volta de 40 anos, os frutos estão cada vez maiores e mais suculentos. Também pode ser por causa do meu olhar respeitoso e amoroso – vai saber todos os poderes do amor!

Monja Kokai Sensei recebeu os preceitos de Moriyama Roshi, no Via Zen, em 2002. Desde 2005 é discipula de Monja Coen Roshi, que a ordenou monja em 2009. Orienta a prática zen-budista no Zen Vale dos Sinos (RS) e trabalha como psicóloga.



Contos Jataka

Por Monja Coen Roshi e Paola Tôrres Daishin

Os contos Jataka são narrativas budistas que datam do século VI a.C. e contam as vidas passadas do Buda Xaquiamuni. Essas histórias, repletas de sabedoria e compaixão, têm sido um farol de orientação moral e espiritual para inúmeras gerações. O objetivo deste trabalho é não apenas revisitar esses contos antigos, mas também trazer à tona sua relevância atemporal e universal, inspirando o leitor a refletir sobre os valores éticos e espirituais que permeiam a sua própria vida.

Os contos Jataka são um tesouro da literatura budista, pois oferecem um vislumbre da jornada de Buda em busca da iluminação ao longo de suas inúmeras existências. Cada história é uma pérola, ilustrando as virtudes do altruísmo, da paciência, da generosidade e da sabedoria. Essas narrativas foram transmitidas oralmente por séculos antes de serem finalmente registradas em textos escritos, o que as torna um testemunho fascinante do processo de preservação da memória coletiva.

A tradução mais célebre desses contos, intitulada *The Jataka: or Stories of the Buddha's Former Births*, serviu como uma ponte entre o Oriente e o Ocidente, permitindo que essas histórias transcendessem barreiras culturais e linguísticas. Além disso, a representação desses contos em pinturas, esculturas e outros meios artísticos em templos, cavernas e museus em todo o mundo atesta a sua profunda influência e o papel vital que desempenham na disseminação dos ensinamentos budistas.

É importante reconhecer que os contos Jataka são mais do que meras histórias; são um fenômeno de consciência que reflete um processo infocomunicacional complexo. Por meio da interação entre informação e comunicação, essas narrativas foram capazes de atravessar séculos, idiomas, espaços e formas materiais, preservando-se como um legado espiritual valioso.

O conto a seguir é uma história inédita inspirada nos contos Jataka, tecida com o intuito de tocar o coração e a mente dos leitores modernos. É acompanhado pelo comentário da minha professora, Monja Coen Roshi, cuja sabedoria e compreensão profunda do budismo enriquecem ainda mais a experiência de leitura. Juntas, buscamos iluminar os caminhos da compaixão, do amor bondoso e da busca pela verdade, que são tão essenciais hoje quanto foram há milênios.

Que este conto, que fará parte de um livro a ser lançado brevemente, sirva como um convite para embarcar numa jornada de autoconhecimento e despertar espiritual, guiados pelas eternas lições dos contos Jataka.

A Flor de Lótus Dourada – Uma Jornada de Amor e Bondade Por Paola Tôrres Daishin

Num tempo ancestral, sob o céu místico da China antiga, um jovem monge de espírito resplandecente chamado Liang vivia em um vilarejo idílico, onde as águas de um lago tranquilas refletiam a serenidade de seu ser. Liang era o coração pulsante do templo, conhecido por uma bondade amorosa que transbordava como o suave perfume das flores de lótus que ele zelosamente cultivava.

Sua rotina era dedicada à meditação e ao estudo diligente dos sutras budistas, mas foi interrompida quando os olhos de Liang encontraram Mei, uma jovem que diante do altar de Buda vertia lágrimas que eram como pérolas caídas do tecido do destino, trazendo a notícia de que seu pai estava acometido de uma doença grave e desconhecida.

Liang, movido pela bondade amorosa, abraçou a missão de buscar a mítica flor de lótus dourada, um bálsamo que, segundo constava nas escrituras antigas, era capaz de curar os mais variados e desconhecidos males.

Durante a sua viagem, o monge enfrentou inúmeros desafios. O primeiro foi a travessia de um rio caudaloso, que rugia como um dragão, cuja ponte usada para domá-lo havia sido carregada pela força das águas. Muitas pessoas se encontravam às suas margens, impedidas de seguir viagem. Inspirado pela amorosidade, Liang não só ajudou a construir uma ponte com os viajantes que compartilhavam do mesmo obstáculo, mas também teceu laços de comunidade e solidariedade, mostrando que a união entre as pessoas é tão curativa quanto as mais sagradas das ervas.

Em outro momento, uma tempestade selvagem, como se fosse a ira dos céus, ameaçou despedaçar seu propósito. Na busca por refúgio, a caverna que o acolheu também era o santuário de um lobo ferido. No entanto, o seu coração não conhecia o medo diante do sofrimento alheio: curou o lobo, num gesto que reverberava a máxima de que a bondade é a verdadeira companheira na viagem da vida.



Mahakapi Jataka, Sanchi (Índia), ca. séc. I a.C. – séc. I d.C.



Após esses percalços, a jornada de Liang o levou ao lugar sagrado onde a flor dourada deveria florescer, mas, em vez disso, ele encontrou um lótus branco, cuja luz era como o amanhecer da sabedoria.

Então ele percebeu que a cura que ele buscava não se encontrava em milagres, mas na luminosidade de um coração puro e na intenção amorosa que o guiava.

Retornando ao vilarejo com o lótus branco, preparou um remédio que foi a essência de todo o amor e bondade que ele havia colhido em sua jornada. A recuperação do pai de Mei foi um milagre não de magia, mas do poder transcendental do amor e da bondade.

A história de Liang floresceu como as flores de lótus que ele tanto amava, inspirando corações por gerações. E ele, agora um farol de sabedoria e humildade, prosseguiu seus estudos e práticas espirituais, pois os mestres verdadeiros são como um santuário de refúgio de amor e bondade para todos os que cruzam seu caminho.

Comentário da Monja Coen Roshi

Esta primeira história, do Monge Liang, revela que amor e bondade são a magia da vida, o que transforma a realidade. Não há um milagre sobrenatural, mas a pureza e o cuidado.

Inspirado pela compaixão, o monge faz uma jornada na qual procura uma flor dourada, rara, capaz de curar um enfermo. Entretanto, em vez da mítica flor, encontra a realidade assim com é e atua de forma a beneficiar a todos em sua jornada. Pleno de bondade, de compaixão pela jovem que sofre pela doença do pai, com a disposição de ir buscar a cura, sem medo ao encontrar o lobo ferido, ele foi capaz de construir pontes para o bem de todos.

O conto nos inspira a jamais desistir de nossos objetivos e procurar meios hábeis para superar dificuldades – não apenas as nossas, mas as de todos com quem deparamos no caminho.

Assim, o monge encontra a verdadeira flor da cura, o lótus branco, da ternura, da sabedoria e da compaixão, capaz de libertar todos os seres do sofrimento e da dor.

Paola Tôres Daishin é médica, professora de medicina, escritora, cordelista, palestrante, praticante de zazen, membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e aluna da Monja Coen Roshi.



Contos Jataka

Por Monja Coen Roshi

São 574 histórias populares sobre supostas vidas anteriores do Buda histórico. Essas várias existências passadas, cada uma delas considerada uma das contas em um rosário budista, revelam momentos importantes de decisões corretas, compreensão da verdade, entrega, renúncia ao seu bem-estar pessoal para o bem de outros seres. Os contos relatam várias vidas anteriores de Sidarta Gautama (Xaquiamuni Buda), algumas vezes na forma de um animal, outras como um ser humano.

Contos Jataka, segundo escrituras antigas, teriam sido revelados pelo próprio Buda como meio hábil para ensinar que o caminho do despertar exige servir, entregar-se e cuidar de todos os seres com pureza e ternura, sem esperar recompensa nem retribuição.

Há Quatro Qualidades Incomensuráveis, explicadas por Buda. Incomensuráveis pois, se praticadas, nunca desaparecem nem diminuem. Pelo contrário, levam as pessoas a desenvolver com mais profundidade e assertividade essas qualidades.

Alguns autores/mestres/orientadores colocam a equanimidade em primeiro lugar. A mente de equanimidade, segundo o Mestre Nagarjuna (Índia século II), é a condição de extinguir o ódio, a aversão e o apego. É a capacidade de não tomar partido por esse ou aquele grupo, mas compreender, acolher e sempre procurar meios hábeis para que todos possam despertar. A mente de amor é a que extingue a raiva. A mente de compaixão extingue a mágoa. A mente de alegria extingue a tristeza e a angústia.

Os contos também revelam a Lei da Causalidade, ou Lei do Carma (o retorno de uma ação). Esta, quando manifestada, por pensamentos, palavras ou ações, trará seus frutos ou resultados. A Lei é impessoal e imparcial. Quem faz o bem receberá de volta o bem. O contrário também é verdadeiro. Pode ser resultado imediato ou posterior, levar pouco ou muito tempo, mas todo o carma que produzimos, pela boca (fala), pelo corpo (ações) ou pela mente (pensamentos), terá retorno.

As Quatro Qualidades Incomensuráveis, ou as Quatro

Moradas de Brahma, se originam na pergunta que um praticante fez a Buda: "Quando eu morrer, serei aceito no céu de Brahma, o Ser Supremo?". Buda respondeu: "Se você praticar as Quatro Moradas (Brahma Vihara), sem dúvida entrará na Morada Brahma".

Essas moradas são:

maitri ou *metta* – amor ilimitado ou incomensurável;

karuna – compaixão ilimitada ou incomensurável;

mudita – alegria ilimitada ou incomensurável;

upeksha ou *upekkha* – equanimidade ilimitada ou incomensurável.

Em páli, *mudita* significa alegria pura e incomensurável. Uma pessoa capaz de se manter alegre mesmo nas adversidades é capaz de atravessar dificuldades e transformar a realidade.

Alguém que é resiliente e jamais desiste, não se entrega ao desespero e à tristeza pode transformar a realidade, acabar com guerras e violências.

Você consegue manter a alegria de viver, mesmo em meio às dificuldades aparentemente intransponíveis?

Fé, alegria, resiliência, esperança de esperar, de fazer acontecer, de não se entregar são qualidades a serem estimuladas e preservadas. Como tudo, podem ser apreendidas e mantidas acessas no coração/mente de pessoas de coração decidido e puro.

Quem mantém essas qualidades sempre pratica a meditação, o zazen – sentar-se em Zen, em meditação. O zazen facilita nossa percepção de nós mesmos, de nossa mente, de seu funcionamento, sensações, percepções, conexões neurais e consciências. Percebe o vazio, a não substancialidade de tudo o que é, foi e será. Reconhece sentimentos, pensamentos, conexões neurais, sempre em constante fluir, incessante ir e vir, sem ir nem vir, e pode fazer escolhas adequadas. Essa pessoa é alguém que já adentrou o plano dos Budas e Bodisatvas, os níveis mais elevados de Sabedoria e Compaixão – alicerces principais da mente Buda.

A mente desperta, a mente Buda, conduz a uma sociedade mais justa, amorosa, igualitária e respeitosa.

Que todos possam despertar!

Compaixão

No budismo não há deusas nem deuses. Kuanin, em chinês, ou Kanzeon/Kannon, em japonês, representa o Bodisatva da Compaixão incomensurável – ser que despertou para a grande compaixão ilimitada.

Kanzeon Bosatsu ou Kannon Bodisatva é aquele ou aquela que vê, observa em profundidade os lamentos, os sons do mundo e atende às necessidades verdadeiras.

Em um dos contos Jataka, Kannon Bodisatva está relacionada à mente de equanimidade, que extingue o ódio, a aversão e o apego.

Na verdade, as Quatro Mentes ou Quatro Qualidades Incomensuráveis estão inter-relacionadas, interligadas como linhas coloridas que fossem tecidas juntas, formando uma trama belíssima de pureza, ternura, sabedoria, amor, compaixão, alegria e equanimidade.

Quando podemos trabalhar juntos e unimos nossas qualidades, somos mais eficientes ao cuidar da vida da Terra e de todos os seres vivos. Sem pensar em nossas qualidades, sem nos elevar, sem rebaixar os outros, sem nos igualar. Da mesma forma, sem elevar os outros, sem nos rebaixar ou nos igualar, podemos estimular, acordar e manter a mente de equanimidade, de respeito a si e aos outros, a mente de Sabedoria Perfeita e de

Compaixão ilimitadas. Essa forma de ser e estar no mundo é de quem já se tornou a grande mestra de seres humanos e celestiais. Mas, se é difícil acessar essa mente, ela também é a mais fácil de se perder. Por isso a prática precisa ser incessante, continuamente estimulada por meio do zazen e dos estudos dos ensinamentos ancestrais.

Em japonês, Hotsu Bodai Shin – despertar para a mente Bodai – é fazer o voto de salvar todos os seres, mesmo antes de si mesmo. Quem realmente disponibiliza sua vida, sua posição e se coloca à disposição do bem de todos os seres é alguém que pratica as Quatro Qualidades Incomensuráveis e as Dez Perfeições ou Dez Paramitas: generosidade, virtude, renúncia, determinação, energia, paciência, amor/bondade, sabedoria, verdade e equanimidade.

Há um capítulo no *Shobogenzo – Olho Tesouro do Verdadeiro Darma* – trabalhos/textos/ensinamentos de Mestre Eihei Dogen Daiocho Zenji (1200-1253), fundador da Ordem Soto Shu do zen-budismo japonês – chamado *Hotsu Bodai Shin*, no qual ele estimula seus discípulos, monges e monjas, leigos e leigas, a manter sempre viva a mente Bodai – o voto de facilitar o despertar de todos os seres antes do seu próprio.

Você pode ser assim?

Pratique, desperte, cuide, facilite para todos e aprecie a sua vida, que é a vida da Terra e de todos os seres.

Mãos em prece,

Monja Coen

Instagram: [@escoladenarradoresonline](https://www.instagram.com/escoladenarradoresonline)

Site: <https://escoladenarradores.com/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@escoladenarradoresonline>

Ela, formiga; eu, ser humano...

Por Patricia Fráguas

Estava fazendo uma tapioca para comer e um pouco do farelo de goma caiu sobre a pia... Após comer, fui lavar a louça e limpar a pia. Nestes dias quentes, mesmo que hoje esteja mais fresco, aumenta a quantidade de formiguinhas em casa. Antigamente eu teria colocado remédio para matá-las, hoje apenas uso vinagre para "tentar" afastá-las da pia e dos armários da cozinha. O truque funciona por uns poucos dias e logo elas estão de volta. Nosso convívio nem sempre é pacífico. Tento não as perturbar, mas há momentos em que elas me atrapalham, principalmente na hora da preparação de alimentos e da limpeza da cozinha, o que torna a nossa convivência um pouco conturbada... Como estava dizendo, ao terminar meu lanche, fui lavar a louça e higienizar a bancada da pia. Eis que, num instante, um minúsculo ser apareceu carregando um farelo que era imensamente maior do que ele. Esse farelo "ambulante" me chamou a atenção. Sempre gosto de ver minhas "amigas" passeando por aí. Esse fato me trouxe esta reflexão. Uma formiga pode carregar um peso muito superior ao seu, e isso é fascinante e incrível ao mesmo tempo. Esses pequenos insetos artrópodes têm uma grande capacidade de locomoção e trabalho, e sua vida em grupo é extremamente organizada e disciplinada. Cada indivíduo tem uma função muito importante para o grupo e contribui de forma extraordinária para o bem-estar da sua colônia.

Vendo essa formiguinha passeando na minha pia, muitas coisas me vieram à mente. Pensei que, talvez, em outros tempos, simplesmente teria limpado a pia e não teria me preocupado com essa pequena vida. Hoje, paro, vejo e reflito sobre sua existência e a deixo seguir livremente. Seu trabalho, seu grupo e sua vida são tão valiosos quanto os meus. Cada ser existente neste planeta, neste universo têm sua função e seu valor. Somos todos interligados, interconectados de uma maneira que, muitas vezes, não temos consciência. A interdependência é um fator primordial nessa teia da vida. Somos todos um, não estamos separados, assim aprendi no budismo. E, num breve instante, uma pequena formiga carregando um farelo de goma de tapioca me fez perceber que eu também estou nela, assim como ela está em mim. Todos temos nossos trabalhos, nossas tarefas, nossas vidas e intersomos com tudo o que existe. Nada está separado. Tudo ecoa dentro e fora de mim. Num momento, sou a formiga e, no outro, ela sou eu... Como não ver isso? Claramente observando as diversas formas de vida, percebemos a ligação. A formiga tem sua sanga e eu tenho a minha. Coexistimos de forma harmoniosa, pois precisamos uns dos outros para viver neste planeta. Cada ser que habita este mundo tem uma tarefa, uma missão a cumprir para que O Todo possa existir. Uma formiga, um farelo de tapioca, uma pia de pedra, um ser humano, o fogo, o ar, a terra, a água... fundidos, juntos e, ao mesmo tempo, separados. Vidas tão distantes e tão juntas... Tantas causas e condições nos trouxeram até o

presente momento e nos fizeram vivenciar e experienciar este instante. A reflexão daquilo que sempre estive aí, sempre está e sempre estará. Nosso tempo juntos e separados. Nossas vidas iguais e tão distintas. Moramos na mesma casa, coabitamos e, na maioria das vezes, não sabemos da existência uma da outra... Ela, formiga; eu, ser humano. Eu, formiga; ela, ser humano. Caminhos que se cruzam, destinos que se entrelaçam, formas de vidas tão diferentes e tão semelhantes... O pensamento voa e traz a reflexão: por que desta vez a formiga venceu, não foi simplesmente lavada com a pia, como provavelmente aconteceu inúmeras outras vezes? Será que sei? Talvez sim, talvez não...

Quando criança, ficava horas observando as formigas trabalhar e não me cansava de ver suas marchas rumo ao formigueiro levando folhas, restos de flor, de alimentos, outros insetos mortos e uma infinidade de seres para sua "casa" de terra. Aquelas filas enormes de "folhas ambulantes", meio mastigadas, meio cortadas, sempre organizadas, marchando sem parar e chegando à "boca" do formigueiro. E, de repente, tudo sumia lá dentro. Os "exércitos" de operárias e suas cargas eram engolidas por aquele monte de terra e sumiam por seus incontáveis túneis. A menina ficava fascinada por esses insetos trabalhadores incansáveis... O que será que tanto fascinava aquele ser humaninho? Qual era sua relação com as formigas trabalhadeiras? Talvez, lá atrás, eu já buscasse uma relação entre todos os seres, só não sabia por onde começar. A vida do planeta sempre me fascinou. Desde pequena me questionei sobre tudo e todos. Os porquês continuam sendo uma constante. Hoje, com um pouco mais de conhecimento, posso dizer que entendo melhor aquela fascinação infantil e, por isso, nossa amiga formiga sobreviveu.

Uma simples formiguinha pode levar a tantas reflexões. Segundo o budismo, devemos sempre fazer o bem, não fazer o mal e fazer o bem a todos os seres. Isso fez muito sentido no encontro entre o ser humano e o inseto. Vivemos juntos/separados, unidos/afastados, mas somos vida/morte do mesmo lugar. Um dia vou morrer e serei comida de formiga, e esta mesma formiga também. Teremos o mesmo destino, afinal tudo tem um começo, um meio e um fim. Somos finitos e infinitos. Nossa vida continua em outros seres, em outras formigas, em outras histórias. A vida se perpetua de alguma maneira, aqui, ali e em qualquer lugar. O entendimento de quem somos e do local em que vivemos de uma forma mais profunda nos traz mais conhecimento, sabedoria, amorosidade e compaixão. Pouco a pouco vemos que não estamos sós, que devemos respeitar todas as formas de vida que existem no universo em todas as direções, dimensões e esferas. Uma formiga pode ser uma grande mestra e mostrar que talvez ela seja muito mais sábia que muitos seres humanos. Será que realmente sabemos quem somos? Ela vive na sua essência e segue adiante. Nós nos questionamos e cremos que podemos dominar a tudo e a todos, mas, se somos o Todo, então somos formiga, terra, plantas, água, ar, fogo, lar, amar... A vida segue seu destino e, como aquele ser minúsculo, devemos aprender a viver e respeitar o mundo que nos cerca. Ela, formiga; eu, ser humano. Eu, formiga; ela, ser humano.



Patricia Fráguas é praticante desde 2021. Trabalha no mercado financeiro e é professora de inglês. Está costurando seu raku para receber os preceitos.

PROGRAMAÇÃO SEMANAL

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

6h50 Zazen para Acordar com a Cyber Sangha, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

SEGUNDA-FEIRA

15h às 16h30 Experiência Zen. Atividades de atenção, memória, arte e meditação Zen. Para todas as idades. Doação sugerida: R\$ 50,00 por pessoa. Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

17h30 Cerimônia vespertina, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

18h50 Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

20h Zazen presencial no Templo Tenzuizenji, em dois períodos. Chegar 15 minutos antes

TERÇA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Zazen presencial no Templo Tenzuizenji, em dois períodos. Chegar 15 minutos antes

20h Curso para Conhecer o Budismo nos Caminhos do Zen. On-line ao vivo, com a Monja Heishin Sensei. Horário: das 20h às 21h10. Apenas para inscritos.

QUARTA-FEIRA

7h Zazen matinal aberto ao público. Chegar 15 minutos antes

7h30 Liturgia matinal aberta ao público. Quartas-feiras, às 7h30 (logo após o Zazen matinal – recomendamos que façam os dois).

8h20 Preces no altar de Kannon Bodisatva pela Monja Coen Roshi e seus assistentes.

11h30 Cerimônia presencial de Nitchu Fuguin no Templo Tenzuizenji, com a praticante Myobun

15h às 16h30 Experiência Zen. Atividades de atenção, memória, arte e meditação Zen. Para todas as idades. Doação sugerida: R\$ 50,00 por pessoa. Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

18h Cerimônia presencial de Banka Fuguin no Templo Tenzuizenji, com a praticante Myobun

20h Zazen e Curso de Zen-Budismo. Híbrido: presencial e on-line ao vivo com Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. Horário: 20h. Inscrições e informações no site zendobrasil.org.br

20h50 Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

QUINTA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h às 21h30 Quinta Especial – palestras, liturgias, mundos. Verifique as datas e os palestrantes no site zendobrasil.org.br.

SEXTA-FEIRA

15h às 16h30 Experiência Zen. Atividades de atenção, memória, arte e meditação Zen. Para todas as idades. Doação sugerida: R\$ 50,00 por pessoa. Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

17h30 Cerimônia de Banka Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

20h Puxa Conversa Budismo com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Instagram @monja_heishin_gandra e Youtube Zendo Brasil

20h Leitura Zen e Zazen, com Sofu Sensei e Yuma, às 20h. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Valor: sem custo extra para os membros da Comunidade Zen Budista. Transmissão: pelo Zoom, a partir das 19h45. Inscrições: enviar e-mail para robertomcp@uol.com.br com o número do celular para receber os áudios

SÁBADO

19h30 Zazen presencial no Templo Tenzuizenji, em dois períodos, monitorado por Sofu Sensei. Chegar 15 minutos antes. Pré-requisito: ter participado do Zazen para Iniciantes, saber os procedimentos para entrar na sala, sentar e fazer kinhin (meditação caminhando)

20h Sala de Leituras com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Instagram @monja_heishin_gandra e Youtube Zendo Brasil

DOMINGO

11h Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Evento híbrido: presencial (chegar 15 minutos antes) e transmissão ao vivo pelo Facebook Zendo Brasil

15h Curso de Preceitos e costura de Rakusu. De agosto a novembro de 2023 – apenas para inscritos anteriormente

17h às 19h Aprofundamento na compreensão de Mestre Eihei Dogen Daiocho Zenji (chegar 10 minutos antes). Módulos mensais. Inscrições pelo site zendobrasil.org.br.

Todo último domingo do mês, às 18h Preces com a Monja Zentchu Sensei. Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade. Ao vivo: YouTube Monja Zentchu

18h Zazen e leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi. Evento híbrido: presencial (aberto a pessoas com prática em zazen) e transmissão ao vivo pelo Instagram @monjacoen.

20h50 Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

PROGRAMA MOMENTO ZEN

Com a Monja Coen Roshi. Segundas e sextas-feiras, às 19h30. Rádio Vibe Mundial FM 95.7 | AM 660. www.vibemundialfm.com.br YouTube Rádio Vibe Mundial

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: www.zendobrasil.org.br

Redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Instagram zendobrasil, YouTube Zendo Brasil

PROGRAMAÇÃO MENSAL

ABRIL

5 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Municipal de Santos, 20h

5 a 7 Sesshin Gotan-e – Retiro do Nascimento de Buda no Templo Taikozan Tenzuizenji

5 Chegada de participantes e orientações gerais com Daiko Sensei, 19h30

6 Daiko Sensei (participação especial da Monja Coen Roshi à noite)

7 Daiko Sensei e Monja Coen Roshi

6 O Círculo do Despertar – Contos Jataka, na Escola de Narradores, com Monja Coen e Paola Torres, das 9h às 12h, on-line (inscrições em escoladenarradores.com)

7 Cerimônia de Combate do Darma para Eiku san (O Monge e o Touro), 11h

7 Brincando de Templo: atividade para crianças e adolescentes. Leitura e dramatização de O Monge e o Touro, 16h às 17h (chegar 10 minutos antes). Familiares adultos podem e devem participar também. Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

11 Palestra da Monja Coen Roshi na 2ª Expo Educare, em São José do Rio Preto/SP, 9h

14 Módulo 2 do Aprofundamento na compreensão de Mestre Eihei Dogen Daiocho Zenji, com Coen Roshi e Genzo Sensei, 17h às 19h. Inscrições pelo site zendobrasil.org.br.

_ Zazen, 19h30

_ Teisho com Coen Roshi, 20h

18 Palestra magna da Monja Coen Roshi no Ópera de Arame, em Curitiba/PR

20 Palestra pro bono da Monja Coen Roshi no Encontro de Influenciadores no Shopping JK Iguatemi, 12h

20 Zazenkai, 14h às 18h
_ Darma Combate de Genshin san, 17h
_ Zazen com Sofu Sensei, 19h30

25 Quinta Especial no Zendo: Mondo com Coen Roshi, 20h

27 e 28 Atividades especiais em Campos do Jordão: 150 anos da cidade – encontro inter-religioso.

MAIO

1º Vivência Zen

3 Palestra da Monja Coen Roshi no Tribunal de Justiça do Ceará, em Fortaleza

10 a 12 Retiro Zen Yoga com Thiago Leão do Instituto Hermógenes e Monja Coen Roshi em Cascais, Portugal

17 Palestra da Monja Coen Roshi na SindiExpo, em Florianópolis/SC

23 Quinta Especial com Sofu Sensei

25 Módulo 3 do Aprofundamento, com Coen Roshi

30 Palestra pro bono da Monja Coen Roshi na Escola de Pais, 19h

31 Monja Coen Roshi no Rio Grande do Sul

JUNHO

1º e 2 Abertura do Zenkai – centro de prática zen budista, em Osório/RS, com Yakusan Sensei e o Sokan Choho Seino Roshi

3 Palestra especial na PUCRS

6 Palestra Holden – João Guzzo convida, 10h (a confirmar)

7 Palestra no SME Summit – Saúde Mental Empresarial, em Salvador/BA, 17h30

16 Módulo 4 do Aprofundamento, com Coen Roshi e Genzo Sensei

19 e 20 Palestras em Portugal (Porto e Lisboa) com Clóvis de Barros Filho e Monja Coen Roshi (a confirmar)

22 Zazenkai

26 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, em São Paulo/SP, 20h

27 Quinta Especial com Daiko Sensei (liturgias)

JULHO

2 Palestra da Monja Coen Roshi sobre bioética na PUCPR, 19h30

4 Monja Coen Roshi em Brasília

5 a 14 Treinamento Intensivo

7 Módulo 5 do Aprofundamento, com Coen Roshi e Genzo Sensei

14 Obon – Cerimônia Memorial Coletiva

18 Quinta Especial com Coen Roshi (samu)

20 Zazenkai

21 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Marista de Maringá (a confirmar)

23 e 24 Monja Coen Roshi em Alagoas. TJCC – Todos juntos contra o câncer

AGOSTO

4 Palestra da Monja Coen Roshi no teatro Opus Fortaleza

13 e 14 Reabertura dos cursos regulares

15 Monja Coen Roshi no Rio de Janeiro, com Marcelo Gleiser e Ailton Krenak

22 Quinta Especial com Genzo Sensei

SETEMBRO

6, 7 e 8 Eventos Especiais – Enkoji, em Vitória/ES

14 Palestra da Monja Coen Roshi em Dourados/MS

19 Palestra da Monja Coen Roshi no teatro Opus Porto Alegre (RS)

20 a 22 Retiro de Silêncio no Cecri

26 Quinta Especial com Coen Roshi (chá)

28 Palestra da Monja Coen Roshi no SBIE, em Alphaville

OUTUBRO

5 Zazenkai – Bodidarma

12 Vivência Zen – Bodidarma

17 Palestra da Monja Coen Roshi no teatro Opus Recife/PE

24 Palestra da Monja Coen Roshi no teatro Opus Natal/RN

24 Quinta Especial no Zendo

26 Zazenkai

NOVEMBRO

1º a 3 Vivência Zen

3 Monja Coen no Congresso Internacional de Felicidade, em Curitiba/PR, 10h

9 Monja Coen na Feira do Livro de Porto Alegre, com Carpinejar. Tema: amor, 17h30

14 a 17 Nazaré Uniluz

20 Zazenkai – Consciência Negra

21 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, em São Paulo/SP, 20h

21 Nascimento do Mestre Keizan Jokin Daiocho Zenji

24 Módulo 9 de aprofundamento

DEZEMBRO

1º a 8 Rohatsu Sesshin

14 Zazenkai

15 Módulo 10 – Despertar de Buda

19 Quinta Especial – Palestra da Monja Coen Roshi

27 Chegada ao templo para o Treinamento Intensivo (de 28/12 a 7/1)

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: www.zendobrasil.org.br

Redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Instagram zendobrasil, YouTube Zendo Brasil

Expandir o Dharma de Buda para beneficiar inúmeros seres. Essa é a missão da nossa loja on-line.

Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozan Tenzuizenji.

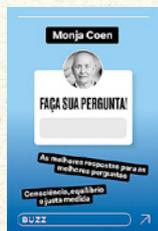
CLIQUE AQUI E CONHEÇA



QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?
Nesta obra, por meio de histórias e ensinamentos, Monja Coen traz reflexões para ajudar você a se tornar o bem que quer ver no mundo. 160 p. R\$ 44,00



DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR
À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. ESGOTADO



FAÇA SUA PERGUNTA!
Neste livro você vai conferir as melhores respostas da Monja Coen para as melhores perguntas e poderá ler e reler quando e onde quiser. 192 p. R\$ 38,00



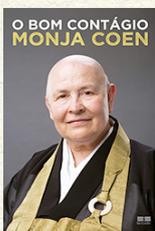
MÃOS EM PRECE
A partir de textos da Monja Coen para o *Jornal Zendo Brasil*, o livro apresenta reflexões sobre a vida, a verdadeira jornada de todos nós. 336 p. R\$ 40,00



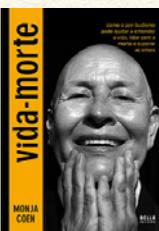
TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. ESGOTADO



AUDIOLIVRO TEMPO DE CURA
Narrado por Marilda Alface Imbrunito. Disponível no Google Play e em www.kobo.com.br



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. ESGOTADO



VIDA-MORTE
Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. ESGOTADO



VÍRUS
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. ESGOTADO



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. ESGOTADO



VERDADE?
Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. ESGOTADO



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. ESGOTADO



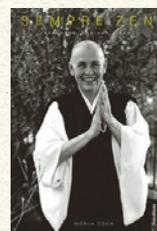
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



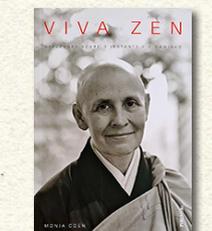
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 52,00



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. ESGOTADO



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 28,00



VIVA ZEN
Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. ESGOTADO



SOBRE O AMOR
Monja Coen, Pastor Henrique Vieira e Padre Júlio Lancellotti abordam as diferentes formas de viver e entender o amor. 184 p. R\$ 50,00



AS AVENTURAS DO MONGE TANTAN
Nove poemas da Monja Coen Roshi caminham juntos com as histórias e as ilustrações de Fernando Zenshō. 32 p. R\$ 45,00



CARMA E CASTIGO
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. ESGOTADO



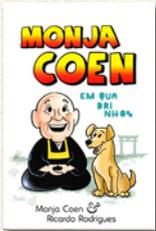
A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. R\$ 30,00



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 30,00



MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 38,00



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 45,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. ESGOTADO



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 40,00



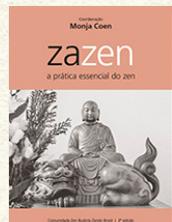
ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



O MONGE E O TOURO
A clássica história de Mestre Kakuan Shion Zenji (século XII), com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 28,00



8 ASPECTOS NO BUDISMO
Livro do Mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 p. R\$ 28,00



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN – 3ª EDIÇÃO
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 22,00



PLATAFORMA DAIKAN ENO – SUTRA E CORDEL
Minicolecção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 20,00



DRAGÃO DO DARMA
ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 35,00



PETISCO ZEN
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pílulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 35,00



LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 25,00



PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 40,00



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00



O ZEN DA PESSOA COMUM
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 45,00



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 40,00



À BEIRA DO ABISMO
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00